ದಿನಚರ್ಯಾ



ಲೇಖಕರು :

ಡಾ|| ಎನ್. ವಿ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯ L.A.M.S.

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕಾಡೆಮಿ

ನಂ. 236, ನಾಲ್ಕನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ

ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-18

ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕಾಡೆಮಿ (ರಿ)

236, 4ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 018.

ಕಿರು ಪರಿಚಯ :

ಜೀವನವು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಎಲ್ಲ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಬೆರೆಯಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಲು ಸಮಾಜದ ವಿಚಾರವಂತ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯೂ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೈದ್ಯರೂ, ಶಿಕ್ಷಕರೂ, ಸಂಶೋಧಕರೂ, ಸಮಾಜ ಸೇವಕರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಅಚಲ ವಿಶ್ವಾಸ. ಈ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಡನೆ 1981ರಲ್ಲಿ ನಗರದ ಕೆಲವು ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದೇತರ ವೈದ್ಯರು, ಸಂಶೋಧಕರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ವಿಚಾರ ವಂತರು, ಇವರೆಲ್ಲರ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಉದಯ ವಾಯಿತು.

ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದ ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋ
ತರಬೇತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ
ಡಿಸಿ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲ
ವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಈ

ನೆ, ಸಂಶೋಧನೆ,
ನಿಕ ಕಾರ್ಯ
ಪುಣ್ಯವನ್ನು
ದಿಸುವುದು.
ಬೆಳವಣಿಗೆ,
ನಾ ಸೌಲಭ್ಯ

ರುನ್ನಿಡುತ್ತಾ

ನ್ನು ಯಶಸ್ವಿ

ಪುಟ ನೋಡಿ)

ದಿನಚರ್ಯಾ

ಲೇಖಕರು :

ಡಾ|| ಎನ್. ವಿ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯ L.A.M.S.



ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕಾಡೆಮಿ

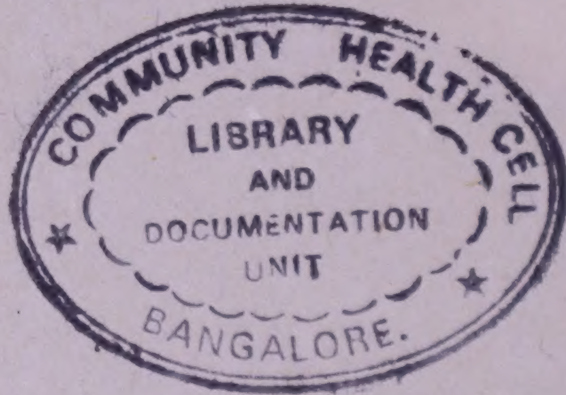
ನಂ. 236, ನಾಲ್ಕನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-18

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ: 1993

ಪ್ರತಿಗಳು : ಒಂದು ಸಾವಿರ

ಧನ್ವಂತರಿ ಜಯಂತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಪ್ತಾಹದ ಸಂದರ್ಭ
ದಿನಾಂಕ : 12-12-1993

ಬೆಲೆ : ರೂ. 15-00



ಮುದ್ರಣ :

ನಾಯಕ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್
ನಂ. ೪, ನೀಲಿಪೋತಯ್ಯ ಲೇನ್,
ಓ.ಟಿ.ಸಿ. ರೋಡ್ ಕ್ರಾಸ್,
ಕಾಟನ್‌ಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೩

ಮುನ್ನುಡಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿತ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಎಂದು ಕರೆದರೆ ತಪ್ಪಾಗ ಲಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ "ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ"—ಎಂಬ ಹಿಂದೂಗಳ ನಂಬಿಕೆ ಕೂಡಾ ಸತ್ಯ. ಶಾಶ್ವತ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಆದಿ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದು ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಕೂಡ ಸಮಂಜಸ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಎಂದೋ, ಎಲ್ಲೋ, "ಉದ್ಭವ"ವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವವರಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಶ್ವತ ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು ಇದರ ಹುಟ್ಟು, ಅನಾದಿ, ಬದುಕು ಸರ್ವಾನುಕೂಲಿನಿ, ಮತ್ತೆ ಇದರ ಇರುವು ಶಾಶ್ವತ ಎಂದರೆ ಸರಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಆದಿ–ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉದ್ಭವ ಕಾಲ ದಿಂದಲೂ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಸೇವಿಸಿ, ಅನುಕೂಲ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ "ಅಯುರ್ವೇದ" ಎಂದು ಕರೆದದ್ದಾದರೂ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯ ಗಳಿಂದ.... ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಿ ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾ "ನೀರೋಗ" ಜಗತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲದ ಕಾರಣದಿಂದ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳ ಅಗತ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇಂದು ನಾವು ಗಿಡ–ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯಅಂಗ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯದೇ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಯಂತೆ ನಿರುಪದ್ರವ, ಕಾಯಾ–ವಾಚಾ–ಮನಸಾ ಪೂರಿತವಾದ ಸುಖ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಹಿತ. ಇಂದಿನ ಯಂತ್ರ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಮಾಲಿನ್ಯ ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಹವೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ನಮಗೆ ಈ ಸಮಾಜಹಿತ ಅರ್ಥವಾಗುವುದೂ ಕಷ್ಟವೇ.

ಆದರೆ ಒಂದಂತೂ ಸತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಹೇಳಿರುವ ದಿನಚರ್ಯ ಋತುಚರ್ಯಾದಿಗಳ ಆಚರಣೆ ಆದಷ್ಟೂ ಸಮಾಜಹಿತ ಸಹಾಯಕಗಳು ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಿಂದ 'ವ್ಯಕ್ತಿಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ' ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದಿಂದ ಸಮಾಜ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಖಂಡಿತ ಸುಲಭಲಭ್ಯ ಈ ರೀತಿ ಸ್ವಸ್ಥ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಗಳ ಆಚರಣೆ ಸಮಾಜದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ.

ಈ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಡಾ॥ ಎನ್. ವಿ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯ ಅವರು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಇದರ ಪ್ರಕಟಣೆ ಸರ್ವಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸರ್ವೋಪಕಾರಿ ಯತ್ನ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರೂ, ಅನುಭವಿಗಳೂ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರೂ ಆಗಿರುವ ಡಾ॥ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಸರ್ವವಂದನೀಯರು. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಗಳು, ಸಹೃದಯರು, ಸೇವಾನಿರತರು ಆರ್ಷೇಯ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ, ಅನಾದಿ ಕಾಲದ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರವಾದ ಆಯುರ್ವೇದಗಳನ್ನು ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಿಂದ ಆಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಆರ್ಷೇಯವೆಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥಕಲ್ಪಿಸಲು ಡಾ॥ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ನಿರಂತರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಇವರು ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಸೇವೆ ಅವರ್ಣನೀಯ. ಈ ಇಳೀ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಅವರ ಉಸಿರು, ಜೀವನಾಡಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಇಂತಹ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಡಾ॥ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಈ ಅಮೋಘ ರತ್ನವನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನು ಅಕಾಡಮಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇದೇ ರೀತಿಯ, ಜನಾದರಣೀಯವಾದ ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ. ಈ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೊರಬರುವುದರಿಂದ ಮೊದಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ

ಜನಾದರಣೀಯ ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರಲು ಕಂಕಣಬದ್ಧರಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಆಸೆ ಪೂರೈಸಲು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ ಸಹಯೋಗ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ "ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ" ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಈ ಕೃತಿ ಸಹಾಯಕ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷ.

ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೊರಬರಲು ಶ್ರಮಿಸಿದ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕಾಡಮಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಆಭಾರಿಗಳು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ "ನಾಯಕ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್"ನ ಮಾಲೀಕರಾದ ಶ್ರೀ ದೇವರಾವ್‌ನಾಯಕ್ ರವರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು.

ಡಾ|| ಪಿ. ಆರ್. ಸೀತಾರಾಂ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕಾಡಮಿ
ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೇಖಕರ ನುಡಿ

ಈ ವರ್ಷದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರು ತಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ "ದಿನಚರ್ಯೆ" ವಿಷಯವಾಗಿ ಒಂದು ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಲು ಪತ್ರಬರೆದಿದ್ದರು. ಅವರ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಂತೆ ನನ್ನ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ದಿನಚರ್ಯೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಒಂದು ಲೇಖನ ಬರೆದು ಡಾ|| ಸಿ. ಎಸ್ ಸೋಮಯಾಜಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟದ್ದೆ. ಅವರು ಆ ಲೇಖನವನ್ನು "ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನ" ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು "ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕಾಡಮಿ" ಮೂಲಕ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಕೇಳಿದರು ಅವರ ಸದುದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಅನುಮತಿ ಯನ್ನಿತ್ತೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಂದ ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಮುದ್ರಿಸಿ "ಶ್ರೀ ಧನ್ವಂತರಿ ಜಯಂತಿ"ಯ ಶುಭದಿನದಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೂ, ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕಾಡಮಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ನಾನು ಋಣಿ ಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ನಮ್ಮ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಚೀನ ಆಚರಣೆಗಳು ಇಂದಿನ ನವನಾಗರಿಕತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂತ ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಈ ನವೀನ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜನರು ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದಿನಚರ್ಯೆಯ ಆಚರಣೆಯು ಅಂತಹವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ವಾಗಿದೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವತರಹದ ರೋಗರುಜಿನಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾಗರಿಕರು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯುವಕರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಸಣ್ಣ ಕೃತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಅದರಂತೆ ಆಚರಿಸಿ, ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಸುಖಜೀವನ ವನ್ನು ನಡೆಸುವಂತಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕಾಡಮಿಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ. ಎಸ್. ಸೋಮಯಾಜಿಗಳಿಗೂ ನನ್ನ ಹಾರ್ದಿಕ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸರ್ವೇಭವಂತು ಸುಖಿನಃ ಸರ್ವೇಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ ।
ಸರ್ವೇಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯಂತು ಮಾಕಶ್ಚಿದ್ದುಃಖಭಾಗ್ಭವೇತ್ ॥

ಇತಿ ಭವದೀಯ

ಮಂಗಳೂರು
18-11-1993

ಎನ್. ವಿ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯ

ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಉಚಿತ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು

(1) ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಸೇವಾಶ್ರಮ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್,
523, 40ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 10ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
5ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-41

ಸೇವಾ ಸಮಯ : ಪ್ರತಿ ಬುಧವಾರ **2**ರಿಂದ **4** ಘಂಟೆ
ಪ್ರತಿ ರವಿವಾರ **3**ರಿಂದ **5** ಘಂಟೆ

(2) ವಿವೇಕವರ್ಧಿನೀ ಆಯುರ್ವೇದ ಸೇವಾಕೇಂದ್ರ,
ವಿವೇಕವರ್ಧಿನೀ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, 7, 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
3ನೇ ವಿಭಾಗ, ಪ್ರಕಾಶನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-21,

ಸೇವಾ ಸಮಯ : ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ **2**ರಿಂದ **4** ಘಂಟೆ
ಪ್ರತಿ ಶುಕ್ರವಾರ ”
ಪ್ರತಿ ರವಿವಾರ ಬೆಳಗ್ಗೆ **10**ರಿಂದ **12** ಘಂಟೆ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನದ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ!

ಚಂದಾ ವಿವರ:

ಅಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	:	300-00
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ	:	30-00
ಬಿಡಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೆ	:	3-00

ತಮ್ಮ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು ಡಿ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಎಂ. ಓ. ಮೂಲಕ ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ:

ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕಾಡೆಮಿ,
236, 4ನೇ ಮೈನ್, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು-18.

ದಿನಚರ್ಯೆ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ :

"ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣಂ, ಆತುರಸ್ಯ ವಿಕಾರ ಪ್ರಶಮನಂ ಚ !"

(ಚ. ಸೂ. 30/26)

ಸ್ವಸ್ಥನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೊದಲ ಗುರಿ. ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನುಪಚರಿಸುವುದು ನಂತರದ ಕಾರ್ಯ ಇದರಿಂದ "ಕೇವಲ ರೋಗಬಾರದಿರುವುದು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಲ್ಲ, ಮಾನವನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಯಾರ ಮೇಲೂ, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಹೊರೆಯಾಗಿರದೆ ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಿ ಸಾರ್ಥಕ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವಂತಾಗುವುದೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ" ಎಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಜೀವನವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಡುವತ್ತ ದಾರಿ ತೋರುವುದೇ ಆಯುರ್ವೇದ. ಇದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯಗುರಿ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯಲು ವಿಘ್ನಗಳು ಹತ್ತು ಹಲವಾರುಗಳು. ಬಿಸಿಲು, ಚಳಿ, ಮಳೆ ರೂಪದ ಋತುಗಳಿಂದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಾಗುವ ಏರುಪೇರುಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಒಂದಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ತಪ್ಪು ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಗುವ ತೊಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದು. ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲೂ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನವೇ ದಿನಚರಿ ಅಥವಾ ದಿನಚರ್ಯೆ. ಈ ದಿನಚರಿ ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೀಗುವುದ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಸ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರಗಳಿದ್ದಂತೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವರ್ಧನೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಉಪಾಯ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವರ್ಧನೆಯ ಒಂದುಪಾಯವೆಂದಿದ್ದಾರೆ.

'ದಿನಚರಿ' ಅಥವಾ 'ದಿನಚರ್ಯೆ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವೇ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗಿನ

ನಮ್ಮ ಆಚಾರ, ವಿಚಾರಗಳು. 'ದಿನ'ವೆಂಬುದು ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದ. ದೀಜ್-ಕ್ಷಯೇ, ಕ್ಷಯಾರ್ಥವಾದ ದೀಜ್ ಧಾತುವಿಗೆ ನಕ್ ಪ್ರತ್ಯಯ ಬಂದು ದೀಯತೇ-ಇತಿ ದಿನಂ "ಕ್ಷಯವಾಗುತ್ತದೆ". ಅಂದರೆ ಹೋದದ್ದು, ಪುನಃ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಯೆ ಎಂದರೆ "ಚರ-ಗತಿ ಭಕ್ಷಣಯೋಃ" ಗತ್ಯರ್ಥಕವಾದ ಚರ ಧಾತುವಿಗೆ ಯತ್ ಪ್ರತ್ಯಯ ಬಂದು ಚರತಿ-ಇತಿ ಚರ್ಯಾ, ಆಚರಣೆ ಎಂದರ್ಥ. ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಸೂರ್ಯೋದಯದವರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಇರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಎಂದರ್ಥ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೋ ಇಂದು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ದಿನಚರ್ಯೆಯ ಆಚರಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಏಳುವುದು, ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಹಾಲು ಅಥವ ಉಷಃಪಾನ ವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕ್ರಮವಿಲ್ಲದೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಕಾಲದ(ಋತು ವಿನ) ಕ್ರಮದ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಚಂಕ್ರಮಣ (walking) ಮಾಡುವುದು, ತಿಂದುಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ/ ಹಗಲು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮುಂತಾದ ದಿನನಿತ್ಯದ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ.

ಕ್ರಿಸ್ತಶಕದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ತಾವು ಆಚರಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬಂದ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಜನತೆಯ ಸುಖ ಜೀವನದ ಸಲುವಾಗ್ಗಿ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಅವರ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಾಗಿ ತಮ ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಹುದು. ಋಷಿಗಳು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಈ ವಿಧಿಗಳು ಈಗಿನ ನವ ನಾಗರಿಕತೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಆಚರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಆಗಲಾರದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ತನ್ನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವರ್ಧನೆಯ/ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಅದು ದಿನಚರ್ಯೆ. ಇದು ಎಂದೋ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಆಚರಿಸುವ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಚರಿಸುವ ದೇಹದ ಚರ್ಯೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಮೂಲ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಈ ದಿನಚರಿಯು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ದೇಶ, ಕಾಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ವಿವೇಚನೆಯ ಮಾರ್ಪಾಡು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವೆಂಬುದು ಮರೆಯಲಾಗದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ—ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಕಹಿ, ಖಾರ, ಒಗರು ರಸಗಳು ಉತ್ತಮ. ಆದರೂ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಕಷಾಯ ರಸ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಊಟದ ನಂತರ ಕಹಿರಸದಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬಾರದು. ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಖಾರ ರಸವೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ದೇಶಕಾಲೋಚಿತವಲ್ಲದ್ದು ಆಯುರ್ವೇದವಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳೂ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದಲೇ ಅಳವಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಮರೆಯಬಾರದು. ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು.

ಪ್ರಾತರುತ್ಥಾನ :

"ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಮುಹೂರ್ತ ಉತ್ತಿಷ್ಠೇತ್ ಸ್ವಸ್ಥೋ ರಕ್ಷಾರ್ಥಮಾಯುಷಃ ।
ಶರೀರಚಿಂತಾಂ ನಿರ್ವರ್ತ್ಯ ಕೃತಶೌಚವಿಧಿಸ್ತತಃ ॥

ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದವನು ತನ್ನ ಜೀವನದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯ. ಆಯುಃ ಎಂದರೆ 'ಇಣ್-ಗತೌ; ಗತ್ಯರ್ಥಕವಾದ ಇಣ್ ಧಾತುವಿಗೆ ಉಸಿ ಪ್ರತ್ಯಯ ಸೇರಿ ಏತೀತಿ-ಆಯುಃ ಅಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಜೀವನ ಎಂದು ಅರ್ಥ. "ರಕ್ಷಾರ್ಥಮಾಯುಷಃ"ಎಂದರೆ ಜೀವನದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ರಾತ್ರಿಯ ಕೊನೆಯ ಪ್ರಹರ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಸುಮಾರು ಐದು ಗಂಟೆಯ ಸಮಯವೆಂಬುದು ಇಲ್ಲಿನ ತಾತ್ಪರ್ಯ.

ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತ :

"ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದರೆ ವೇದ, ಜ್ಞಾನ, ವ್ಯಾಪಕವೆಂದರ್ಥ. ಇದಕ್ಕನುಸಾರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಕಾಲವೇ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತ. ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಗಳ 1/30 ಭಾಗಕ್ಕೆ (48 ನಿಮಿಷಗಳು) ಒಂದು ಮುಹೂರ್ತವೆಂದು, ದಿನದ 2 ನೇ (ರಾತ್ರಿಯ ಹದಿನಾಲ್ಕನೇ)ಮುಹೂರ್ತವೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತ ವೆಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲ ಸಮಯ. ಇದು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಏಳಬೇಕಾದ ಸಮಯ. ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಈ ಹೊತ್ತು ತನುಮನ ಇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳಿಗೆ ದೈವೀ ಭಾವದ ಅರಿವನ್ನೂ, ಓಜೋ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಿಧಾನದಿಂದ ಜೀವನ ಘಟಕಗಳಾದ ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು. ಆದರೂ ರೋಗಿಗೆ ಇದು ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ. ಎದ್ದ ನಂತರದ ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೊದಲ ಕೆಲಸ ಶರೀರ ಚಿಂತನೆ.

ಶರೀರ ಚಿಂತನೆ :

ಶರೀರಚಿಂತನೆಯೆಂದರೆ ದೇಹದ ಚಿಂತನೆಯೆಂದಲ್ಲ. ಶರೀರ ಚಿಂತನೆ ಯೆಂದರೆ ತನ್ನ ಜೀವನಕ್ರಮದ ಚಿಂತನೆ. ಜೀವನವೆಂಬುದು ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಇವುಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಚಿಂತನೆಯೂ ಶರೀರ ಚಿಂತನೆಯೇ. ತಾನು ಯಾರು? ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ, ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳೇನು ? ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೇನು ? ತಾನಿರುವ ಪರಿಸರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇನು ? ತಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದ, ಮಾಡಬಾರದ ಕಾರ್ಯಗಳೇನು ? ತನ್ನ ಶತ್ರು ಮಿತ್ರರುಗಳಾರು ? ಲಾಭನಷ್ಟಗಳೇನು ? ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ವಿಚಾರಗಳ ವಿವೇಚನೆಯೇ ಶರೀರಚಿಂತನೆ.

"ಕರಾಗ್ರೇ ವಸತೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀಃ ಕರಮಧ್ಯೇ ಸರಸ್ವತೀ ।
ಕರಮೂಲೇ ಸದಾ ಗೌರೀ ಪ್ರಭಾತೇ ಕರದರ್ಶನಂ ॥"

ಅಂಗೈಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯೂ (ಸಂಪತ್) ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿಯೂ

(ವಿದ್ಯೆ) ಬಾಡದಲ್ಲಿ ಗೌರಿಯೂ (ಜ್ಞಾನ) ಇರುವುದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಅಂಗೈಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಕೈಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಂಪತ್, ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಿನ್ನೆ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಇಂದು ಯಾವ ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಬೇಕು. "ಅನಂತರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಂಗಳ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಕನ್ನಡಿ, ಬಿಳಿ ಸಾಸುವೆ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ಗೋರೋಚನ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಪ ಮಾಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಮೊಸರು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು. ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯದ ನಿರ್ಧಾರ. ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿ ಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮಂಗಳಕರಗಳು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದ ವಾಗುತ್ತದೆ ಅನಂತರ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುಪ್ಪ ಸ್ನೇಹ ವಸ್ತುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಾನೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ನೇಹಿತ ನಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು." ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಸ್ಮೃತಿ ವಿಹಿತ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಕೆಲವರ ವಾದ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ದೇವರ ಧ್ಯಾನ, ಪುಣ್ಯ ಪುರುಷರ ಸ್ಮರಣೆ, ಮುಂತಾದವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳು ದೇಶ, ಜಾತಿ, ಮತಗಳ, ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಚಾರ ಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಸಾತ್ವಿಕ ನಡಿಗೆಯುತ್ತ ಮಾನವನನ್ನು ಎಳೆಯುವ ವಿಧಾನವಾದ್ದರಿಂದ ಅನುಸರಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದವುಗಳೇ. ಒಟ್ಟಾರೆ ರಜಸ್ಸು ತಮಸ್ಸುಗಳಿಲ್ಲದ, ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳಿಲ್ಲದ, ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿಯೂ, ವೈಚಾರಿಕವಾಗಿಯೂ ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಶರೀರ ಚಿಂತನೆಯು ಉತ್ತಮ ಬದುಕಿನ ಚಿಂತನೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ದೇಶ, ಕಾಲ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಉತ್ತಮ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದೇ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ನಿದ್ರೆ ಬರದೆ

ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರದಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗಂತೂ ಇಂದು ನಿದ್ರೆ ಕೆಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ವಿಚಾರ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಹಲವರ ಸಂಶಯ. ಇದು ಸಹಜ ವಿಚಾರ. ಕೆರೆ ತೋಡುವುದು (ಇರುವುದು)ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಶುಚಿ ಬಯಸುವವನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದವನು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲಾಗದವನು. ಶುಚಿಯಾಗಿರುವವನು ಕೆರೆ ಇದೆಯೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕೆರೆ ಕಂಡಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ರಾತ್ರಿ 2-3 ಘಂಟೆಗೇ ಎದ್ದು ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ರೋಗಿಗಳೂ, ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳೂ, ಮುದುಕರೂ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರರೂ ತಡವಾಗಿ ಏಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಶೌಚಾಚಾರಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟ ಸಮಯದ ಅರ್ಧಭಾಗದಷ್ಟು ಕಾಲ ಹಗಲು ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನ. ಹೀಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರದಿಂದ ಜೀವನ ನಿಯಮವನ್ನು ಮುರಿಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಮುರಿದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಸ್ಥನು ಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿಯೇ ಇರಲು ಇರುವ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನ. ನಂತರದ ಕಾರ್ಯವೇ ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಂತೆ ಶೌಚಾಚಾರಗಳು.

ಶೌಚದ ಮಹತ್ವ :

ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳೇ ಶೌಚಾಚಾರಗಳು. ಇವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದವು. ಸರಿಯಾಗಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲೇ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಡುವ ಈ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಹೆಗ್ಗುರುತುಗಳು.

ಮನೆಯು ಶುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ. ಮನೆಯ ಶುಚಿತ್ವದಿಂದ ಮನೆಯವರ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು. ಮನೆಯವರು

ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಮನೆಯ ಶೌಚದಲ್ಲೂ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಶೌಚಕಾರ್ಯಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಪುಲಕಿತಗಳಾಗಿ ಶೌಚ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಈ ಶೌಚ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಇನ್ನೂ ಪವಿತ್ರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಶೌಚ ಕಾರ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾದ ನಡವಳಿಕೆ.

ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನ (ಹೂಸು)ಹೊರ ಹೋಗುವಿಕೆ, ಸೀನುವುದು, ಹಸಿವು, ತೇಗುವುದು, ನಿದ್ರೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಏದುಸಿರು, ಆಕಳಿಕೆ, ಕಣ್ಣೀರು, ವಾಂತಿ, ಶುಕ್ರಸ್ರಾವ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು "ವೇಗಗಳು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನ/ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಬಂದಾಕ್ಷಣ ಆಯಾಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಈ ಸೂಚನೆಗಳುಂಟಾಗುವಂತೆಯೂ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ವೇಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಸೂಚಕಗಳಾದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ದೇಹ ಕಶ್ಮಲಗಳ ನಿವಾರಕ ಸೂಚಕಗಳು. ಪೂರಕ-ನಿವಾರಕ ಸೂಚಕಗಳಾದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವೇಗಗಳನ್ನೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾನಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದರೂ ಮುಂಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇವು ಸೂಚಕಗಳು ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗೆ ಪೋಷಣೆಯಂತೆ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ವೇಗಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದೂ ಅವಶ್ಯಕ ಈ ವೇಗಗಳ ಪೈಕಿ ದೇಹದ ಕೊಳಕನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲ ವೇಗಗಳೆಂದರೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ. "ಬಾಳುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಲಲ್ಲಿ ತಿಳಿ" ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಹಾಗು ಅವುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿನ ರೋಗಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಶರೀರ ಯಂತ್ರವು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಹಾರರೂಪವಾದ ಇಂಧನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಚ್ಚಾ(ನಿಃಸಾರ) ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಈ ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷ ಮೊದಲಾದ ಮಲಗಳು. ಇವುಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣವು ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದರೂ ಪ್ರಮಾಣ ಮೀರಿದಾಗ ಇವು ದೇಹವನ್ನೇ ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮಲರೂಪಗಳಾದ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಹೊರ ಹಾಕಿ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಮಲಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಉಂಟಾದವುಗಳಾದ ಕಾರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಮೀರಿದಾಗ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. (ಉದಾ—ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸದ ಜನ, ಒಂದೆರಡು ಸಾರಿ ಜಾಸ್ತಿ ಭೇದಿಯಾದರೆ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಓಡುತ್ತಾರೆ.) ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರಲು ಇವುಗಳ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಅವಶ್ಯಕವೆಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಶಾರೀರಿಕ ಮಲಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ಹೊರ ಹಾಕುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಲೀ (ವೇಗೋದೀರಣ), ಹೊರ ಹೋಗಲು ತಯಾರಾದ ಮಲಗಳನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವುದಾಗಲೀ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇವೆರಡೂ ರೋಗಗಳಿಗೇ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಶಾರೀರಿಕ ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಶೌಚಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಹಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದಲೇ ಆಯಾಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೂ ದಿನಚರಿಯ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯವೇ.

ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ :

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಶಬ್ದ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಆಯಾಸ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಮುಂತಾದ ವಾತ ಪ್ರಕೋಪದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವವು. ಮೂತ್ರ ತಡೆದರೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೂಲ, ಮೂತ್ರ ಕೃಚ್ಛ್ರ, ತಲೆನೋವು, ಸೊಂಟ ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಮುಂತಾದವು

ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರ, ಅಧೋವಾತಾದಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಾರದು. ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಗುದಾದಿ ಮಲಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು :

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕುಕ್ಕರ ಕಾಲಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರ ಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಮಂಡಿ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಬಹಳ ಕಠಿಣವಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಲುಕಲೂ ಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಗುದಭ್ರಂಶ, ಮೊಳೆರೋಗ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮುಂತಾದವುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೇ ಮುಲುಕಬೇಕು. ಅಥವಾ ಗುದದ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಜಿಡ್ಡನ್ನು (ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು) ಮೊದಲೇ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಈ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ಇವರುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ತೊಂದರೆ ಗುಣಪಡಿಸಲೂ ಕಷ್ಟ. ತೊಳೆಯಲು ಕೊಳಕು ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇ ಬಾರದು. ಕೊಳಕು ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಾದಿಗಳು ಮಲಿನವಾದ ಅಂಗ ಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರಿ ಗುಣವಾಗಿಸಲಾಗದಂತಹ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಗುದವಲಿಗಳು ಬೇಗನೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಲವರು ಕೆರೆಕುಂಟೆ ಮೊದಲಾದ ಜಲಾಶಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು, ತೊಳೆಯುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಹತ್ತಾರು ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ದ್ರೋಹ ಆದ್ದರಿಂದ ಶೌಚ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಎಡರು ತೊಡರು :

ಶಾರೀರಿಕ ವೇಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವುದಾಗಲೀ, ಹೊರಹಾಕುವುದೇ ಆಗಲಿ

ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದಾಗ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷ ವೇಗಗಳು ಬಂದರೆ ಸರಿ, ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ಎಂಬುದು ಸಂಶಯ. ಸರಿಯಾದ ಗಾಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸಿದರೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಗುರಿ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಗಾಡಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಜಲು ಸೇರದಿರಲು ಅದರ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವ ದೋಷವೇ ಕಾರಣ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮೂತ್ರ, ಪುರೀಷವೇಗಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳೇ ಕಾರಣವಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ಜಾಣತನ ಉತ್ತರ. ಕಾಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ, ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಘನ/ದ್ರವಾಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ, ಸ್ವರೂಪ, ಸೇವಿಸಿದ ವಿಧಾನ, ಸೇವಿಸಿದ ಕಾಲ, ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಕಾಲಾವಕಾಶ, ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಮುಂತಾದವು ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಇವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೊಡನೆ ನಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ದುರಭ್ಯಾಸ :

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವರು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾಫಿ/ಟೀ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಯಡಿಕೆ ಜಗಿಯುತ್ತಾರೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೂ ಏನೇನನ್ನೋ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಫಲಗಳಾದರೂ ಇವು (ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಾತಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ, ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಗಿಂತಲೂ

ಮೊದಲೇ ದಂಪತಿಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯೂ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ವರ್ತಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಲು ದಿನನಿತ್ಯದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಉಪಯೋಗ :

ಕಣ್ಣಿನ ಬೆಲೆ ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದಾಗ ಅರಿವಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮಲ ಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ತಡೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗಲೇ ಇವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಬೆಲೆ ಅರಿವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣವಾದ್ದರಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾದಾಗ ಆಗುವ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅರಿವಾದೀತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬಾಯಿರುಚಿ, ನಿದ್ರೆ, ಬಲ, ಪುಷ್ಟಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ಆರೋಗ್ಯ, ದೃಷ್ಟಿ ಚುರುಕು, ಕಪ್ಪು ಕೂದಲು, ಸುಕ್ಕು ಕಟ್ಟದ ಮೈ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಿರ ಯೌವನ ಲಕ್ಷಣ ಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ದಂತ ಧಾವನ :

ಆಮೇಲೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನುಜ್ಜಬೇಕು. ಅರ್ಕ(ಎಕ್ಕ), ಖದಿರ (ಕಗ್ಗಿಲೆ), ಕರಂಜ (ಹೊಂಗೆ) ಮತ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ಖಾರ, ಕಹಿ, ಚೊಗರು ರುಚಿಯುಳ್ಳ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮರದ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಅವುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿ ಮೃದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ಆ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಕಿರುಬೆರಳಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪವಿದ್ದು, ಹನ್ನೆರಡು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿರಬೇಕು. ಹಲ್ಲು ಜ್ಜುವಾಗ ದಂತ ಮಾಂಸಗಳಿಗೆ ನೋವಾಗದ ಹಾಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಹಲ್ಲನ್ನು ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಕಹಿರಸವುಳ್ಳ ಕಹಿಬೇವು, ಚೊಗರು ರಸವುಳ್ಳ ಖದಿರ, ಮಾವು, ಗೇರು, ಸಿಹಿರಸದ ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಮಧು, ಖಾರರಸದ ಕರಂಜ ಇವು ಉತ್ತಮ, ತ್ರಿಕಟು ಚೂರ್ಣ, ಜೇನು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ,

ಸೈಂಧವ ಲವಣಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಚೂರ್ಣದಿಂದಲೂ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬಹುದು. ಈಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದಂತ ಮತ್ತು ದಂತ ಮಾಂಸ ಕ್ಷಯಕರಗಳಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ದಂತಕ್ಷಯ ಅಥವಾ ದಂತ ಮಾಂಸಕ್ಷಯ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದಂತಕಾಷ್ಠಗಳು ಸಿಗದಾಗ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ವೃಕ್ಷಗಳ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ನಯವಾದ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ಹೋಗಿ ಗಂಟಲಿನ ಕಫವು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ರುಚಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಂಟಲು, ದವಡೆ, ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವುಳ್ಳವರೂ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ಉಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮು, ವಾಂತಿ, ಹಿಕ್ಕಾ ರೋಗಿಗಳು, ದುರ್ಬಲರು, ಅಜೀರ್ಣವುಳ್ಳವರು, ಮೂರ್ಛೆ, ತಲೆ ತಿರುಗು ಇರುವವರೂ, ಶಿರೋ ರೋಗಿಗಳು, ಬಾಯಾರಿದವರು, ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳು, ಅರ್ದಿತ, ವಾತ ರೋಗಿಗಳು, ಪಕ್ಷವಾತ, ಕರ್ಣ, ನೇತ್ರ, ದಂತ ರೋಗಿಗಳು, ನವಜ್ವರ, ಹೃದ್ರೋಗವುಳ್ಳವರು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಂತ ಕಾಷ್ಠವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು, ಮತ್ತು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕೆಲವರು ನಯವಾದ ಮರಳು, ಸುಟ್ಟಮಸಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೂದಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಿಂತ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಅದರ ಒಳಪದರ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ, ಟೊಳ್ಳಾಗಿಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಈ ಹೊರ ಕವಚ ಸವೆದು ಹೋದರೆ ಹಲ್ಲೇ ಹಾಳಾದಂತೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ ತಿಂದ ಆಹಾರದ ಚೂರು ಅಥವಾ ಕೊಳೆಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ದಂತಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಪಾಯದ ಒಂದು ಕಲ್ಲು ಜಾರಿದರೆ ಇಡೀ ಪಾಯವೇ ಅಪಾಯಕ್ಕೀಡಾದಂತೆ. ಅಂತೆಯೇ ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಅಥವಾ ದಂತ ಮಾಂಸವೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗೀಡಾದರೆ ಇಡೀ ದಂತಪಂಙ್ತಿಯೇ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಂತ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಒಮ್ಮೆ ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಒಂದು ಹಲ್ಲೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆ

ಗೀಡಾದರೆ ಮೊದಲು ಅದರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯತ್ತ ಗಮನವೀಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದು ಕೃತಕ ದಂತಗಳ ಜೋಡಣೆ, ಶೂತಾದ ದಂತಗಳನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲೋಹಾದಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಸವಲತ್ತುಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿರುವುದ ರಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುವುದುಲೇಸು. ಆದರೆ ಈ ದಂತರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿಸೇವನೆ, ಎಣ್ಣೆ ತಿಂಡಿಗಳು, ಅಜೀರ್ಣಕರ ಆಹಾರಗಳು, ಜಾಸ್ತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಶೀತ ಸೇವನೆ, ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವುದು/ಕುಡಿಯುವುದು, ತಿಂದುಂಡ ನಂತರ ಹಲ್ಲು ಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಮುಂತಾದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡುವು ದರೊಡನೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ದಂತಧಾವನ ವಿಧಿಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ (ದ್ರವ/ಘನ) ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ದಂತ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ದಂತ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನಾಲಿಗೆ ಉದರದ ಕನ್ನಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ನಾಲಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಗೂ ಒಂದು ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನೂ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದನ್ನು "ಜಿಹ್ವೋಲ್ಲೇಖನ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಜಿಹ್ವೋಲ್ಲೇಖನ :

ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ, ತಾಮ್ರಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹತ್ತು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿರುವ, ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ, ತೆಳುವಾಗಿ ನುಣುಪಾದ ಬಗ್ಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಪಟ್ಟಿ ಯಿಂದ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆರೆದು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಇರುವಾಗ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳು ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯದೆ ಮಂಗಳಕರಗಳಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವರು ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ಗೇರು ಎಲೆ ಮುಂತಾದ ಎಲೆಗಳ ಮಧ್ಯದ ದಂಟಿನಿಂದಲೂ, ಕೆಲವರು

ಸೀಳಿದ ದಂತಕಾಷ್ಠದಿಂದಲೂ, ಕೆಲವರು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಟೀಲ್ ಕಡ್ಡಿಗಳೂ ನೂರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರೊಡನೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನೂ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಕಾರ್ಯ ಗಂಡೂಷ.

ಕವಳ/ಗಂಡೂಷ :

ಗಂಡೂಷ ಅಂದರೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು, ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಕಫ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಶಮನವಾಗಿ ಬಾಯಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖೋಷ್ಣ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಕಫ, ವಾತ, ಅರುಚಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ನಂತರ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವಾದರೂ ಪ್ರತಿಸಾರಿಯು (ಘನ/ದ್ರವ) ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರವೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಕೊಳೆತು ಹಲ್ಲು ಬಾಯಿಗಳಿಗೆ ಕೆಡುಕುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನವೂ ಹೌದು. ತಲೆ, ಕಿವಿ, ಕತ್ತು, ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲು, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನೆಗಡಿ, ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಕೆಟ್ಟಿರುವಿಕೆ, ಬಾಯೊಣಗುವುದು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ತಣ್ಣೀರು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಗಂಡೂಷವು ಆಯಾಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗವುಂಟಾಗದಂತೆಯೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಪೋಷಣೆಗೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖಮಾರ್ಜನ :

ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖತೊಳೆಯುವುದು ಮುಖಮಾರ್ಜನ. ಇದು ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಮುಂತಾದ ಮುಖಾವಯವಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮರದ ಬೇರಿಗೆ ನೀರೆರೆದಾಗ ಚಿಗುರು, ಹೂ, ಫಲಗಳುಂಟಾದಂತೆ ದೇಹವೆಂಬ ಮರಕ್ಕೆ ಶಿರಸ್ಸೇ ಬೇರಾದ್ದರಿಂದ, ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಮುಖಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿದಾಗ ಇಡೀ ದೇಹವೇ ಪುಲಕಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೊಂಡ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ನವಚೇತನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಕೂಡಲೇ ಮುಖಮಾರ್ಜನವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಾವಯವಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಮಲಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಮುಖಮಾರ್ಜನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅನಿವಾರ್ಯವೂ ಕೂಡ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶುಚಿ ಮತ್ತು ಬಲವೃದ್ಧಿಗೆ ಆಗಾಗ ಮುಖ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಸ್ವಸ್ಥನಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತಣ್ಣೀರೇ ಉತ್ತಮ. ಆದರೂ ಋತುಗನುಗುಣವಾಗಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಿಸಿನೀರನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬಿಸಿ ಎಂಬುದು ಕಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಪಿಟಕಾದಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಖೋಷ್ಣ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ಕಫವಾತಹರವಾಗಿ ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಶೋಭೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿದ ಕ್ಷೀರ ವೃಕ್ಷಗಳ ಕಷಾಯ, ತಣ್ಣೀರು, ಲೋಧ್ರ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಕಷಾಯಗಳಿಂದ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟಕೆಗಳು, ಮುಖ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಇತರ ಕಲೆಗಳು, ರಕ್ತಪಿತ್ತಾದಿ ರೋಗಗಳು ನಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಂಜನ :

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ಅಂಜನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೇಶಕಾಲಕ್ಕನುಸಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದೂ ಒಂದು ನಿದರ್ಶನ.

ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದಿನಚರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಇದು ಇಂದು ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ, ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ಕಡೆ, ಕೆಲವು ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ನೆಪ ಮಾತ್ರಕ್ಕಾದರೂ ಇದರ ಆಚರಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸೌವೀರಾಂಜನವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಕಫದೋಷವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ಸ್ರೋತೋಂಜನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಮುದ್ರದಿಂದ ತೆಗೆದ ಸ್ರೋತೋಂಜನವು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಉರಿ, ತುರಿಕೆ, ಮಲ, ನೀರಿಳಿಯುವುದು, ನೋವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿಲು ಗಾಳಿಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಡಿಗೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಜಾಹಿರಾತುಗಳೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಅವುಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಜನಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವ ಗುಣಗಳೂ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳ್ಳವರು ಆಸಕ್ತರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಜನವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. (1) ನಂದಿಬಟ್ಟಲ ಹೂವು ತಾವರೆ ಹೂವು, ಲಾವಂಚ ಮುಂತಾದ (ಒಂದು/ಅನೇಕ)ಪಿತ್ತಹರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು 100 ಮಿ.ಲಿ. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗೆ 25 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸುವುದು. ಶುದ್ಧ ರೇಶ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ದೀಪ ಹಚ್ಚುವುದು. ಒಂದು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ತಾಮ್ರದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆ ದೀಪಕ್ಕೆ ಓರೆಯಾಗಿಟ್ಟು ಆ ದೀಪದಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಆ ಮಸಿಯನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ಜೇನಿನಿಂದ ಕಲಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟಿರಲೂಬಹುದು. ಇದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ, ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳು ಹಳೆಯದಾದ ಕಿರುಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನಾದರೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಅಂಜನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ

ಸರಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಅಂಜನವನ್ನು ಅಂಜನ ಶಲಾಕೆ ಯಿಂದಲಾಗಲೀ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ತೋರ್ಬೆರಳಿನಿಂದಲಾಗಲೀ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಳರೆಪ್ಪೆಗಳ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಕನೀನಿಕೆಯಿಂದ ಅಪಾಂಗದವರೆಗೆ (ಮೂಗಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ತುದಿಯವರೆಗೆ) ಹಚ್ಚುವದು. ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹೊರಳಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿದ ಅಂಜನವು ಇಡೀ ಕಣ್ಣನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅತಿಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಷೋಭೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷೋಭೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವುದರಿಂದ ತುಂಬಿದ ನೀರು ಹೊರ ಹೋಗಿ ಕಣ್ಣು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಜನ ಹಾಕಿದಾಕ್ಷಣ ರೆಪ್ಪೆಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದಾಗಲೀ, ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜುವುದಾಗಲೀ, ತೆರೆದು ಮುಚ್ಚಿ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ತೊಳೆಯುವುದಾಗಲೀ ಕೂಡದು. ಕ್ಷೋಭೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರವೇ ತ್ರಿಫಲಾ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು, ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ನಿಯಮ :

ಕಣ್ಣು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಇಂದ್ರಿಯ. ಇದು ನಷ್ಟವಾದರೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಅಂಧಕಾರಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಂಜನ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅಳು, ಸಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿರುವಾಗ ಅಂಜನ ಹಚ್ಚಬಾರದು, ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಿದವರು, ಬಳಲಿದವರು, ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದವರು, ಊಟ ಮಾಡಿದವರು, ಜ್ವರ ಬಂದವರು, ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದವರು, ಅಂಜನವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂಜನ ಹಚ್ಚಿ ಅದರಿಂದಾದ ಕ್ಷೋಭೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಮನ ಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಬಿಸಿಲು, ಪ್ರಖರವಾದ ಬೆಳಕು

ನುಂಡಬಾರದು. ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ತಪ್ಪಿ ನಡೆದರೆ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಬಹುದು.

ಮುಖಾಲಂಕಾರ :

ಕ್ಷೌರಾದಿಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಖಾಲಂಕಾರವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಮುಖಾಲಂಕಾರವು ಆಯುರ್ವೇದದ ಸದ್ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಆಚಾರ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ದಿನಚರಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಮುಖಕ್ಷೌರದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾದುದೂ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಅಲ್ಲದೆ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ವಚನವೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮುಖಕ್ಷೌರವೆಂಬುದು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ದಿನಚರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಇದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ. ಯಾವಾಗಲೂ, ವಿಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಉಗುರು, ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡ, ಕೂದಲು ಮತ್ತು ರೋಮ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸಿ ಮುಖವನ್ನು ಚಂದವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೂದಲು, ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ, ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶುಚಿತ್ವ, ಶೋಭೆ, ಪುಷ್ಟಿ, ಔಚಿತ್ಯಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಕೂದಲನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕತ್ತರಿಸಲೇಬಾರದು. ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಧೂಳು ಮುಂತಾದವು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಈ ರೋಮಗಳು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬಾರದು. ತಲೆಯ ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳು, ಹೇನು, ಕೊಳೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಾಚಿಕೊಂಡು ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡರೆ

ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಂಗಳ ಕರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು, ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಂಗ :

"ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಚರೇನ್ನಿತ್ಯಂ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ತೈಲವನ್ನು ತಲೆಗೆ, ಮೈಗೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಂಗವೆಂದು ಹೆಸರು ಅಭ್ಯಂಗವು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಧೃಡತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಹರಳೆಣ್ಣೆಗಳೂ ಉತ್ತಮವೆಂತ ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ತೈಲವನ್ನು ಗಂಧ, ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದ ಸುವಾಸಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸ, ಮುದಿತನ, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ವಾತ ಪ್ರಕೋಪ, ಕಫ ದೋಷ ಮತ್ತು ಬೇಸರ ಇವು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಭ್ಯಂಗವು ಬಲ, ಸುಖ, ಕಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆ, ಮೃದುತ್ವ, ಆಯುಸ್ಸು, ದೃಷ್ಟಿಪಾಟವ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಲೆಯ ಅಭ್ಯಂಗದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚುರುಕಾಗಿ ತಲೆಗೆ ತಂಪಾಗಿ, ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ. ದೃಢವಾಗಿ, ಉದ್ದವಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಲ್ಲಾ ಧಾತುಗಳೂ ಪುಷ್ಟಿ ಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗಿಡಗಳ ಬುಡಕ್ಕೆ ನೀರೆರೆದರೆ ಅವು ಹೇಗೆ ಚಿಗುರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗದಿಂದ ಶರೀರದ ರಸಾದಿಧಾತುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಪ್ರಕೃತಿ, ಸಾತ್ಮ್ಯ(ಅಭ್ಯಾಸ), ದೇಶ, ಕಾಲ, ದೋಷಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸಿ ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ತೈಲವನ್ನಾಗಲೀ, ತುಪ್ಪವನ್ನಾಗಲೀ ಉಪ ಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ತೈಲವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು, ಕಿವಿಯ ಕೊಳೆ, ಮನ್ಯಾಗ್ರಹ, ಹನುಗ್ರಹ, ಅತಿಃಬ್ದ ಶ್ರವಣ, ಕಿವುಡುತನ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವರಸ ಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದಾದರೆ ಭೋಜನದ ಮೊದಲೂ, ತೈಲಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ವಾದ ನಂತರವೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ತೈಲ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಸುಖನಿದ್ರೆ, ದೃಷ್ಟಿಪಾಟವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಕಾಲು

ಜುಂ ಎನ್ನುವುದು(ಪಾದ ಸುಪ್ತಿ) ತಲೆ ತಿರುಗು, ಕಾಲುಗಳು ಮರಗಟ್ಟುವುದು, ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಒಡೆಯುವುದು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ ತಲೆಗೆ ತೈಲ ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿಗಳಿಗೂ, ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಪಾದಗಳಿಗೂ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಲಿಗೆ ತೈಲ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳೂ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತೈಲ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ದಂತ ರೋಗಗಳೂ ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜ್ವರವುಳ್ಳವರು, ಅಜೀರ್ಣವಿರುವವರು, ಭೇದಿಗೆ, ವಾಂತಿಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು ಹಾಗೂ ನಿರೂಹವಸ್ತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರೂ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬಾರದು.

ಕಿವಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ "ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದೇ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ" ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಭಾವನೆ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸರಿಯುಂತೂ ಅಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಕುವ ತೈಲದ ಪ್ರಮಾಣ, ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಸಹಜ ಆದರೆ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುವ ತೈಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ಕಿವಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊರ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗೂ ಅವಕಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಅನುಭವಿಗಳ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಿವಿಯ ಒಳಗಿರುವ ಶಬ್ದಗ್ರಾಹಕ ಪದರವು ವಾಯುಭೂತಾಶ್ರಿತವಾದ ಚರ್ಮದ ರೂಪಾಂತರವಾದ್ದರಿಂದ ಅದರ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬಾಳ್ವಿಕೆಗೆ ತೈಲಸಂಪರ್ಕ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಕಿವಿಯು ಕೂಡ ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯವಾದಂತೆ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಚೆಲ್ಲುವ ನವದ್ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೂ ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರವಿಸುವ ಮಲಾಂಶವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ತೈಲವು ದ್ರವೀಕರಿಸಿ ಹೊರ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬಹುಮುಖ ಪ್ರಯೋಜನದ ಕರ್ಣಪೂರಣವು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಂಗದ ನಂತರ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ವ್ಯಾಯಾಮ :

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಯಾಮವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಅಂದರೆ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗೋಪಾಂಗಗಳೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸೀಮಿತದೊಳಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಯಾಯ ಅಂಗೋಪಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮವಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬುದು "ಶರೀರಾಯಾಸ ಜನನ"ವೆಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಘುತ್ವ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾದ ಮಾಂಸ ಪೇಶಿಗಳು, ಉತ್ಸಾಹ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆಲಸ್ಯ, ಬಳಲಿಕೆ, ಬೇಸರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ಶೀತ, ಉಷ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಉತ್ತಮ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೃಢ ಶರೀರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಶತ್ರುಗಳೂ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಎಂತಹ ಆಹಾರವಾದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕೂದಲು ನೆರೆಯುವುದು, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕು ಕಟ್ಟುವುದು, ಮುದಿತನಗಳು ಬೇಗನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರು ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ ಮತ್ತು ವಸಂತ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಇತರ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಶಕ್ತಿಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅಂದರೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ಅಂದರೆ ಏದುಸಿರು ಬರುವುದು, ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದಂತೆ ಆಗುವುದು, ಹಣೆ, ಕಂಕಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರುವುದು ಮುಂತಾದವು ಕಾಣುವವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲೇ ಬಾರದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಪ್ರಾಯ, ಶರೀರ, ಶಕ್ತಿ, ದೇಶ, ಕಾಲ, ಆಹಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕ್ಷೀಣತೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಅರುಚಿ, ವಾಂತಿ, ತಲೆತಿರುಗು, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಆಯಾಸ,

ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅರ್ಧ ಬಲ (ಅಂದರೆ ಏದುಸಿರು, ಮುಖ ಒಣಗುವುದು, ಹಣೆ ಮೂಗು, ಸಂಧಿ, ಕಂಕುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವುದು) ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತ. ಆದರೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಉರಃಕ್ಷತ, ಕ್ಷೀಣತೆವುಳ್ಳವರೂ, ಊಟ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆ ಶ್ರಮ ನೀಗುವವರೆಗೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ (ಘನ/ದ್ರವ) ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ನಿದ್ರಿಸಲೂ ಬಾರದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲೇ ಬಾರದು. ಮೆಲ್ಲನೆ ಅಂಗೋಪಾಂಗ ಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖ ಸೀವುವುದು (ಮರ್ದನ ಮಾಡುವುದು)ಅವಶ್ಯಕ. ಇದನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಉದ್ವರ್ತನವೆಂದೂ, ಜೋರಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ 'ಉದ್ಘರ್ಷಣ' ವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉದ್ವರ್ತನ :

ಮೈಯನ್ನು ಕ್ರಮವತ್ತಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದಕ್ಕೆ(ಮರ್ದನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ) ಉದ್ವರ್ತನವೆಂದು ಹೆಸರು ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸ್ಥಿರೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಕ್ರಮವಾದರೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಜಿಡ್ಡು, ಕೊಳೆಗಳು ನೀಗಲು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವೂ ಇನ್ನೊಂದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತದಲ್ಲಿ ಉದ್ವರ್ತನವೆಂದರೆ ಶರೀರ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ. ಯಾವು ದಾದರೂ ವಗರಿನ ಚೂರ್ಣ. ಸೀಗೆಕಾಯಿ, ನೊರೆ ಕಾಯಿಗಳ ಪುಡಿ ಇವು ಗಳಿಂದ ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲೆ. ಮೈ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಕಫ, ಮೇದಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವು. ರಕ್ತ ಚಂದನ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡರೆ ಧಾತು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗು ತ್ತವೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ, ಮೃದುತ್ವ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನೇ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಮುಖ ದಲ್ಲಿರುವ ಮೊಡವೆಗಳು, ಕಲೆಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಮುಖ ತಾವರೆಯಂತೆ

ಆರಳುತ್ತದೆ. ಉದ್ವರ್ಷಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ಮಸಾಜ್) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಕಾಂತಿ, ಮಾರ್ದವ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ತುರಿಕೆ, ಚಿಬ್ಬು ಇತ್ಯಾದಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ನಾನ :

ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಅವಗಾಹನ ಅಂದರೆ ಕೆರೆ, ನದಿ, ಸಮುದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರಸೇಚನ ಅಂದರೆ ಕೊಡ ಅಥವಾ ತಂಬಿಗೆಯಿಂದ ನೀರು ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಝುರಿ(ಜಲಪಾತ)ಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಲ್ಲಿಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ, ದಾಹ, ಆಯಾಸ, ತುರಿಕೆ, ಬೆವರು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕೊಳೆ ಮುಂತಾದವು ನಾಶವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚುರುಕಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿ ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರದ ಹೊರಗಿನ ತಾಪವು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

> "ಪ್ರಾತಃ ಸ್ನಾನಮಲಂ ಚ ಪಾಪಹರಣಂ ದುಸ್ಸ್ವಪ್ನ ವಿಧ್ವಂಸನಂ
> ಶೌಚಸ್ಯಾಯತನಂ ಮಲಾಪಹರಣಂ ಸಂವರ್ಧನಂ ತೇಜಸಾಂ ।
> ರೂಪದ್ಯೋತಕರಂ ಶರೀರ ಸುಖದಂ ಕಾಮಾಗ್ನಿ ಸಂದೀಪನಂ
> ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ ಮನ್ಮಥಗಾಹನಂ ಶ್ರಮಹರಂ ಸ್ನಾನೇ ದಶೈತೇ ಗುಣಾಃ ॥"

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಾಪ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರ ಶುಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ತೇಜೋ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಖ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಾಮವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಾಮೋತ್ತೇಜನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಪ್ರಾತಃ ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಹತ್ತು ಗುಣಗಳಿವೆ. ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನದಿಂದ ಬಲವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ

ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಪ್ರಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾನದಿಂದ ಬಲವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ವಾತ ಕಫಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತವಲ್ಲ. ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತಕರ ಕಂಠದಿಂದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ, ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾನ ಶಕ್ತಿಪ್ರದ, ಕಂಠದಿಂದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣೀರು ಬಿಸಿನೀರು ಎರಡನ್ನೂ ಸ್ನಾನಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಒಣಬಟ್ಟೆಕಟ್ಟಿ ನಂತರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಬಿಸಿನೀರು ನಂತರ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡ ಬಾರದು. ವಾತ ಕಫ, ಪ್ರಕೋಪದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತಲೆಗೂ ಮೈಗೂ ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗದೆ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕು ಕಟ್ಟದೆ ನೂರು ವರ್ಷ ಬಾಳ ಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯುಳ್ಳ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಕ್ಷೀರಪಾನ, ಯುವತಿಯರು, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ, ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತವೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಶೀತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಣ್ಣಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕಫವಾತ ಪ್ರಕೋಪವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ, ನೇತ್ರರೋಗ, ಕರ್ಣರೋಗ, ವಾತರೋಗ, ಪೀನಸ ಅರುಚಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಅಜೀರ್ಣವುಳ್ಳವರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ, ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸದೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಲೆ ಮತ್ತು ಮೈ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತುರಿಕೆ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ವಸ್ತ್ರಧಾರಣ ಮತ್ತು ಗಂಧಾನುಲೇಪನ :

ಶೀತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಕಫಹರಗಳಾದ ರೇಶ್ಮೆ ವಸ್ತ್ರ, ಚಿತ್ರವಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಉಷ್ಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಗುರವಾದ, ತೆಳುವಾದ

ಕಾವಿ ಬಣ್ಣದ ಪಿತ್ತಹರವಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಶುಭಕರ, ಶೀತ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಕಾರಿಗಳಲ್ಲದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿವೆ. ನಿರ್ಮಲವಾದ ಹೊಸ/ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತ. ಹರಿದು ಹೋದ, ಕೊಳೆಯಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರಿಸಬಾರದು. ಅವು ರೋಗಕಾರಕ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಅವರವರ ಸಂಪತ್ತಿಗನುಸಾರ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬಹುದಾದರೂ ಆಡಂಬರದ ಉಡುಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ನಂತರ ಸುಗಂಧ ಲೇಪನ. ಇದು ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹೌದು. ಕೇಸರಿ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಕೃಷ್ಣಾಗರು, ಇವುಗಳ ಲೇಪವನ್ನು ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಲಾವಂಚ ಇವುಗಳ ಲೇಪನವನ್ನು ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿತಕರ. ಶ್ರೀಗಂಧ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಕಸ್ತೂರಿ ಇವು ಸಮಶೀತೋಷ್ಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಿತಕರ. ಗಂಧಲೇಪನದಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೂರ್ಛೆ, ದುರ್ಗಂಧ ಆಯಾಸ, ದಾಹಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೌಭಾಗ್ಯ, ತೇಜಸ್ಸು, ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ ಸುಗಂಧಿಗಳಾದ ಪತ್ರ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ ಕಾಂತಿ ಯುಂಟಾಗಿ, ದುಷ್ಟಗ್ರಹ ಪೀಡೆಗಳು ಶಮನವಾಗಿ ಓಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ, ಎಂಬುದು ನಮ್ಮವರ ನಂಬುಗೆ. ಇಂದು ಗಂಡಸರು ಹೂ ಮುಡಿಯುವುದು ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು, ಸ್ನಾನ ನಿಷಿದ್ಧರಿಗೂ ಗಂಧಾದಿಲೇಪಗಳು ನಿಷಿದ್ಧವಲ್ಲ !

ಸ್ವರ್ಣ ರತ್ನಾಭರಣ ಧಾರಣೆ :

ಸ್ವರ್ಣ ರತ್ನಾಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಶುಚಿತ್ವ, ಸೌಭಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದುಷ್ಟಗ್ರಹ ಬಾಧೆಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿ ದುಃಸ್ವಪ್ನ, ಪಾಪ, ದುರ್ಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

"ಮಾಣಿಕ್ಯಂ ತರಣೇಃ ಸುನಿರ್ಮಲಮಥೋ ಚಂದ್ರಸ್ಯ ಮುಕ್ತಾಫಲಂ
ಮಾಹೇಯಸ್ಯ ಚ ವಿದ್ರುಮೋ ನಿಗದಿತಃ ಸೌಮ್ಯಸ್ಯ ಗಾರುತ್ಮತಂ ।

ದೇವೇಜಸ್ಯ ಚ ಪುಷ್ಪರಾಗಮಸುರಾಚಾರ್ಯಸ್ಯ ವಜ್ರಂ ಶನೇಃ
ನೀಲಂ ನಿರ್ಮಲಮನ್ಯಯೋಶ್ಚ ಗದಿತೇ ಗೋಮೇದವೈಡೂರ್ಯಕೇ ||"

ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಮಾಣಿಕ್ಯ, ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಮುತ್ತು, ಮಂಗಳನಿಗೆ ಹವಳ, ಬುಧನಿಗೆ ಗರುಡಪಚ್ಚೆ, ಗುರುವಿಗೆ ಪುಷ್ಪರಾಗ, ಶುಕ್ರನಿಗೆ ವಜ್ರ, ಶನಿಗೆ ನೀಲ, ರಾಹುವಿಗೆ ಗೋಮೇದ ಮತ್ತು ಕೇತುವಿಗೆ ವೈಡೂರ್ಯ ಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಆಯಾಯು ಗ್ರಹಗಳ ಪೀಡೆಗೆ ಆಯಾಯ ರತ್ನಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ ಆಯಾಯ ಗ್ರಹದ ಪೀಡಾ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಶುಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಸ್ತ್ರ, ಮಾಲೆ, ರತ್ನಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಗಿ, ದುಷ್ಟಗ್ರಹಗಳ ಪೀಡೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಓಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸೌಭಾಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸದಾಕಾಲ ಮಂಗಳಕರಗಳಾದ ಸಿದ್ಧಮಂತ್ರ, ಮಹೌಷಧಿ, ಗೋರೋಚನ, ಬಿಳಿ ಸಾಸುವೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ ಆಯುಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ದುಷ್ಟಗ್ರಹಗಳ ಪೀಡೆ, ಹಿಂಸ್ರಪ್ರಾಣಿಗಳ ಭಯಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಸಂಪದಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸರ್ವಜನ ವಶೀಕರಣ ಅಂದರೆ ಸರ್ವಜನ ಮಾನ್ಯತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಎಂಬುದು ಹಿರಿಯರ ಮಾತು. ಇದು ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಎಲ್ಲರೂ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ದೇವತಾರ್ಚನೆ.

ದೇವತಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ (ದೇವತಾರ್ಚನೆ) :

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ದೇವತಾರ್ಚನೆಯು ಸದ್ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆಯೇ ಹೊರತು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದೂ ಉತ್ತಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೂಜೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಅನೇಕರು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಸದ್ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ದೇವತಾರ್ಚನೆಯ ಸ್ವರೂಪವೆಂದರೆ,

"ಅರ್ಚಯೇದ್ದೇವಗೋವಿಪ್ರವೃದ್ಧವೈದ್ಯನೃಪಾತಿಥೀನ್ !
ದೇವಗೋವಿಪ್ರವೃದ್ಧಾನಾಂ ಗುರೂಣಾಂ ಚೈವ ಪೂಜನಂ ||

ಆಯುಷ್ಯಂ ವೃದ್ಧಿದಂ ಪುಣ್ಯಮಲಕ್ಷ್ಮೀಂ ಕಿಲ್ಬಿಷಾಪಹಂ ।
ತತೋ ಭೋಜನವೇಲಾಯಾಂ ಕುರ್ಯಾನ್ಮಂಗಲದರ್ಶನಂ ॥
ತೇಷಾಂ ಪ್ರತೀಕ್ಷಣಂ ನಿತ್ಯಮಾಯುರ್ಧರ್ಮವಿವರ್ಧನಂ ।
ಲೋಕೇಽಸ್ಮಿನ್ಮಂಗಲಾನ್ಯಷ್ಟಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಗೌರ್ಹುತಾಶನಃ ॥
ಹಿರಣ್ಯಂ ಸರ್ಪಿರಾದಿತ್ಯಃ ಸ್ತ್ರಿಯೋ ರಾಜಾ ತಥಾಷ್ಟಮಃ ॥"

ಹಾಗಾಗಿ ಅವರವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಇಷ್ಟದೇವತೆ, ಗೋವು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ವೃದ್ಧ, ವೈದ್ಯ, ನೃಪ, ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ನಮಗೆ ಸುಖ ಸೌಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸರ್ವಶಕ್ತ ದಯಾಮಯನಾದ ಇಷ್ಟದೇವರನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸೆಗಣಿ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕೃಷಿ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಗೋವನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು ಕರ್ತವ್ಯ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ವಿದ್ವಾಂಸರು ನಮಗೆ ಗುರುಗಳಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧರು ಹಿರಿಯರು ನಮ್ಮ ಪುರೋಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಾಜರು ಅಂದರೆ ಅಧಿಕಾರಿ ಜನರು, ರಕ್ಷಕರಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರು. ಅತಿಥಿಗಳು ಸತ್ಕಾರ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಬಯಸುವವರು. ಇಂತಹವರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಭೋಜನಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸತ್ಕರಿಸುವುದು ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವರನ್ನು ಸತ್ಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಏಳಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಣ್ಯಕರವಾಗಿ ಅಮಂಗಳ ಮತ್ತು ಪಾಪಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಹಸು, ಅಗ್ನಿ, ಸುವರ್ಣ, ತುಪ್ಪ, ಸೂರ್ಯ, ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ರಾಜ, ಇವರು ಅಷ್ಟಮಂಗಳಗಳು. ನಿತ್ಯವೂ ಯಥಾನುಕೂಲ ಇವರನ್ನು ಭೋಜನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ದರ್ಶನ ಮಾಡಿದರೆ ಆಯುಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಧರ್ಮಬುದ್ಧಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕವೂ ಹೌದು.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕೇಚ್ಛಾ :

"ಶರೀರೇ ಜಾಯತೇ ನಿತ್ಯಂ ವಾಂಛಾ ನೃಣಾಂ ಚತುರ್ವಿಧಾ ।
ಬುಭುಕ್ಷಾ ಚ ಪಿಪಾಸಾ ಚ ಸುಷುಪ್ಸಾ ಸುರತಸ್ಪೃಹಾ ॥"

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ನಾಲ್ಕು ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿವೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ, ಸಂಭೋಗಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯದೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯಥಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಸಿವೆಯ ತಡೆಯಿಂದ ಮೈಕೈ ನೋವು, ಅರುಚಿ, ಆಯಾಸ, ತೂಕಡಿಕೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಧಾತುಕ್ಷೀಣತೆ, ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಷೀಣತೆಗಳೂ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯ ತಡೆಯಿಂದ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಕಿವಿಗಳು ಬಂದಾಗುವುದು, ರಕ್ತದ್ರವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ನಿದ್ರೆಯ ತಡೆಯಿಂದ ಆಕಳಿಕೆ, ತಲೆಭಾರ, ಕಣ್ಣುಭಾರ, ಮೈಕೈನೋವು, ತೂಕಡಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗಾಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಡೆದರೆ ಧಾತುಕ್ಷಯ, ಕ್ಷೀಣತೆ, ಶುಕ್ರಾಶ್ಮರಿ ಇವುಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಉಚಿತವೂ ವಿಹಿತವೂ ಆಗಿದೆ.

ಭೋಜನ ವಿಧಿ :

ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಕ್ಷೀಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧಾತುಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಹಾನಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರವು ದೇಹ ಪೋಷಕವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವು ಬಲ, ದೇಹಧಾರಣೆ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಆಯುಸ್ಸು, ಶಕ್ತಿ, ಬಣ್ಣ, ಓಜಸ್ಸು, ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೇಶ ಕಾಲಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ ವಿಧಿಯಂತೆ ನಿಯತವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿವಸವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಆಹಾರಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆಗಾಗ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹಾಳಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ

ಜೀರ್ಣವಾದ ತರುವಾಯುವೇ ನಂತರದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ತೇಗು ಬರುವುದು, ಉತ್ಸಾಹವುಂಟಾಗುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲಘುತ್ವ ಮತ್ತು ಹಸಿವೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳಾಗುವುದು. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭೋಜನ ಮತ್ತು ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಜನರು ನೋಡುತ್ತಿರುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಎದುರಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅಮಂಗಳಕರ. ಇಷ್ಟ ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧವಲ್ಲ. ಜ್ವರವುಳ್ಳವನಿಗೂ ಜ್ವರ ಬಿಟ್ಟವನಿಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆಗ ಕಫ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಅಗ್ನಿದೀಪ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆಯೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಜ್ಜನರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನೂ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ವಿಹಾರವನ್ನೂ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಲ್ಲ.

“ಆಹಾರನಿರ್ಹಾರವಿಹಾರಯೋಗಾಃ ಸದೈವ ಸದ್ಭಿಃ ವಿಜನೇ ವಿಧೇಯಾಃ ||”

“ಹೀನದೀನಕ್ಷುಧಾರ್ತಾನಂ ಪಾಪಪಾಖಂಡರೋಗಿಣಾಂ |
ಕುಕ್ಕುಟಾದಿಶುನಾಂ ದೃಷ್ಟಿಃ ಭೋಜನೇ ನೈವ ಶೋಭನಾ ||”

ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೀನರು, ದೀನರು, ಹಸಿದವರು, ಕೆಟ್ಟ ಜನರು, ನಾಸ್ತಿಕರು, ರೋಗಿಗಳು, ಕೋಳಿ, ನಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ನೋಡಬಾರದು. ಹಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು ಶುಭಕರವಲ್ಲ.

“ಪಿತೃಮಾತೃಸುಹೃದ್ವೈದ್ಯ ಪಾಕಕೃದ್ಧಂಸಬರ್ಹಿಣಾಂ |
ಸಾರಸಸ್ಯ ಚಕೋರಸ್ಯ ಭೋಜನೇ ದೃಷ್ಟಿರುತ್ತಮಾ ||”

ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ವೈದ್ಯರು, ಅಡಿಗೆಯವರು, ಹಂಸ, ನವಿಲು, ಸಾರಸ, ಚಕೋರ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಇವರೊಡನೆ, ಇವರು ಇರುವ ಅಥವಾ ನೋಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಶುಭಕರ.

ಭೋಜನ ಪಾತ್ರ :

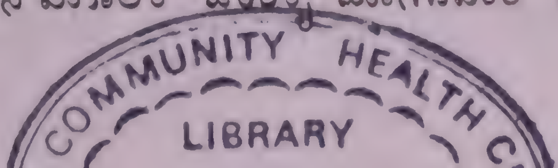
ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳೂ, ಆಚಾರವಿಚಾರಗಳೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದ ಉತ್ತಮ ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಯಿಂದಾರಂಭಿಸಿ ಮಣ್ಣು, ಮರದ ಪಾತ್ರೆಯವರೆಗೂ ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಸ್ಟೀಲು(ಕಬ್ಬಿಣ) ಪಿಂಗಾಣಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಉಪಯೋಗವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಪಾತ್ರೆಗಳ ಉಪಯೋಗ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಗುಣ ಧರ್ಮಗಳ ಮಾಹಿತಿ ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉಪಯುಕ್ತವೂ ಕೂಡ. ಚಿನ್ನದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಿದರೆ ದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನಮಾಡಿ ದೃಷ್ಟಿಪಾಟವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತಕರ. ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನಮಾಡಿ ವಾತಕಫಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಹಿತಕರ. ರುಚಿವರ್ಧಕ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಪ್ರಸಾದನ ಹಿತ್ತಾಳೆ ಪಾತ್ರ ವಾತಕರ, ಉಷ್ಣ, ರೂಕ್ಷ, ಕೃಮಿಕಫ ನಾಶಕರ. ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕಾಂತಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಉತ್ತಮ. ಸಿದ್ಧಿಕರ ಶೋಥ, ಪಾಂಡು, ಕಾಮಲಾಹರ, ಬಲಕಾರಕ. ಕಲ್ಲಿನ (ಬಳಪಕಲ್ಲಿನ) ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಮರದ ಪಾತ್ರೆ ರುಚಿಕರ, ದೀಪನ, ವಿಷ ಮತ್ತು ಮಲನಾಶಕರ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆ ಉತ್ತಮ. ಅವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳೂ ಉತ್ತಮವೇ ಆಗಿವೆ. ಸ್ಫಟಿಕ, ಗಾಜು ಮತ್ತು ವೈಢೂರ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಜಲಪಾತ್ರೆಗಳು ತಂಪು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿವೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೋಜನ ಮತ್ತು ಜಲಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ಒರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ರೋಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಪತ್ರಾವಳಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಊಟ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದೂ ಉತ್ತಮವೇ ಆಗಿದೆ.

ಭೋಜನ ಕ್ರಮ :

ಭೋಜನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಹಿತಕರ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಯಾವಾಗಲೂ ಉಚಿತವೆನ್ನಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಇಂದಿನ ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

"ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮಾ ರಸೋ ವಿಷ್ಣುಃ ಭೋಕ್ತಾ ದೇವೋ ಮಹೇಶ್ವರ ।
ಇತಿ ಸಂಚಿಂತ್ಯ ಯೋ ಭುಂಜ್ತೇ ದೃಷ್ಟಿದೋಷೋನ ವಿದ್ಯತೇ ॥"

ಅನ್ನವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಮೇಲೋಗರಗಳು ವಿಷ್ಣು. ಊಟ ಮಾಡುವವನು ಮಹೇಶ್ವರ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಅಂದರೆ ದುಷ್ಟ ಜನರು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೋಷಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಪಕಾರ್ಥದ ಮಾತು. ಊಟದಲ್ಲಿಯೇ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಮಧುರಾಹಾರ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರಸವುಳ್ಳ, ಕೊನೆಗೆ ಖಾರ, ಕಹಿ, ಚೊಗರು ರಸವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮಧುರ ರಸವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರುಚಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಿತಕರ. ಅದರ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಭೋಜನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಪಾಯಸವನ್ನು ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಈಗಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅನಂತರ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಲವಣ ರಸಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಮ್ಲ ರಸವು ಬಾಯಿಯನ್ನೂ, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲವಣ ರಸವು ಹೆಚ್ಚಿಚ್ಚು ಲಾಲಾಸ್ರಾವವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಟುತಿಕ್ತ ಕಷಾಯ ರಸಗಳು ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಗಂಟಲಿನ ಮೂಲಕ ಜಠರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಜಠರ



ರಸ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತರಸ ಪ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆಹಾರ ಸುಖವಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಆದುದರಿಂದ ಈಗಲೂ ಭೋಜನದ ಕೊನೆಗೆ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅಮ್ಲ ಕಷಾಯರಸವುಳ್ಳ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಭೋಜನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಆಹಾರ. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಲ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಭೋಜನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಭೋಜನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲು ಮಧುರವಾದ ಪಾಯಸವನ್ನೂ, ಅನ್ನಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವಿವಿಧ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು, ಅನಂತರ ಮಧ್ಯ ದಲ್ಲಿ ಸಾರು, ಹುಳಿ, ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಕೊನೆಗೆ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೇಶ, ಕಾಲ ವೃತ್ತಿ, ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಒಂದೊಂದೇ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನುವ ಎಂತ ಆಶೆಯಿರುವಾಗಲೇ ಅಂತ್ಯ ಮಾಡುವ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಸ್ವಾದು ಭೋಜನವೆಂದು ಹೆಸರು. ರುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ, ಬಲ, ಪುಷ್ಟಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡು ತ್ತದೆ. ಅರುಚಿಯಾದ ಆಹಾರ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಲಬಂಧ, ಶರೀರ ಭಾರ, ತಲೆತಿರುಗುವುದು ಮುಂತಾದವು ಅಜೀರ್ಣದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೇ ಅಮ್ಲದೋಷ ವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟವಾಗದ, ಮಲಬಂಧಕರಗಳಾದ, ಸುಟ್ಟು ಹೋದ, ಬೇಯದೆ ಇದ್ದ, ಅಪಕ್ವ(ಹಸಿ)ವಾದ, ಬೇಗನೇ ಜೀರ್ಣವಾಗದ, ರೂಕ್ಷವಾದ ತಣ್ಣಗಿರುವ, ಹಳಸಿದ, ಅಶುಚಿ, ಅರುಚಿ ಮತ್ತು ವಿದಾಹಿಯಾದ, ಒಣಗಿದ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೆನೆಯಲ್ಪಟ್ಟ, ಆಹಾರಗಳೂ ಮತ್ತು ಸಿಟ್ಟು, ಹಸಿವೆ, ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿರುವಾಗ ತಿಂದ ಆಹಾರಗಳೂ ಬೇಗನೇ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಶನವೆಂತ ಹೆಸರು. ಮೇಲೆ, ಮೇಲೆ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ

ಅಧ್ಯಶನವೆಂತಲೂ, ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಷಮಾಶನವೆಂತಲೂ ಹೆಸರು. ಈ ಮೂರು ವಿಧದ ಭೋಜನ ಗಳೂ ಮರಣವನ್ನಾಗಲೀ, ಕೆಟ್ಟ ರೋಗಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವ, ಶುಚಿ, ಹಿತ, ಸ್ನಿಗ್ಧೋಷ್ಣ, ಲಘುವಾದ, ಸಿಹಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರಸ ಗಳುಳ್ಳ. ಆಹಾರವನ್ನು ಅತ್ಯವಸರವೂ, ಅತಿ ಸಿಧಾನವೂ ಅಲ್ಲದೆ ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಹಸಿವಾದಾಗ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಕೊಂಡು ನಿರ್ಮಲ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು (ತಾಯಿತಂದೆ ಮುಂತಾದವರು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು, ಗುರುಗಳು, ಬಾಲಕರು, ಆಶ್ರಿತರು) ಇವರನ್ನು ಮೊದಲು ಭೋಜನ ಮಾಡಿಸಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ತನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸಿ ಇಷ್ಟರು ಮಿತ್ರರು ಬಂಧುಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳವರಿಂದ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇಷ್ಟವಾದ ಶುಚಿರುಚಿಯಾದ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅತಿ ಬಿಸಿ ಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅದು ಬಲು ಹಾನಿಕರ, ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿರುವ, ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಅಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾದ, ಹಳಸಿ ಹೋದ ಆಹಾರವನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಒಮ್ಮೆ ತಣ್ಣಗಾದದ್ದನ್ನು ತಿರುಗಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿಯೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಾದ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಧುರಾಹಾರದಿಂದ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯೂ ಹುಳಿಯಿಂದ ಮಜ್ಜಾ, ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ಮೂಳೆ, ಕಹಿಯಿಂದ ಮೇದಸ್ಸು, ಖಾರ ದಿಂದ ಮಾಂಸ. ಚೊಗರಿನಿಂದ ರಸಧಾತುವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವಧಾತುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ಸಲುವಾಗಿ ಷಡ್ರಸಯುಕ್ತ ವಾದ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅತ್ಯವಸರವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಅತಿ ಸಿಧಾನವಾಗಿಯಾಗಲೀ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದು ಹೃದಯಕ್ಕೂ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೂ ಹಿತವಲ್ಲ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು ಗುರು ಅಂದರೆ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹೆಸರು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ,

ಉದ್ದು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಸ್ವಭಾವವಾಗಿಯೂ, ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದವು ಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದಲೂ ಅಜೀರ್ಣಕರಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ಚೋಷ್ಯ (ಹೀರುವ ಪಾಯಸ-ಚಟ್ನಿ ಮೊದಲಾದವು) ಪೇಯ (ದ್ರವವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವಂತಹವು) ಲೇಹ್ಯ (ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೆಕ್ಕುವ) ಭೋಜ್ಯ (ಮೃದುವಾಗಿ ಜಗಿಯುವ , ಭಕ್ಷ್ಯ (ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವ), ಚರ್ವ್ಯ (ಸಿಥಾನವಾಗಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವ) ಎಂಬುದಾಗಿ ಆಹಾರವು ಆರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಇವು ಒಂದರಿಂದೊಂದು ಗುರುವಾಗಿವೆ (ಸಿಥಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವವು) ಯಾವಾಗಲೂ ಗುರುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅರ್ಧ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವವರೆಗೂ, ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಮತ್ತು ದ್ರವಾಹಾರಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ತಣ್ಣಗಾಗಿ, ಒಣಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ದ್ರವಾ ಹಾರದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಒಣಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾದರೂ (ಸಾತ್ಮ್ಯ) ದ್ರವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ, ಮೃದುವಾಗದೆ, ಉಂಡುಂಡೆಯಾಗಿ ದಾಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಲಬಂಧವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಅಜೀರ್ಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಟ್ಟನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ, ಹಲ್ಲು ಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಅನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯದೆ, ಮತ್ತು ಎರಡೆರಡು ಸಲ ತಿನ್ನಬಾರದು. ತಿಂದು ಕೊನೆಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಮಾಂಸದೊಡನೆ ತಿನ್ನಬಾರದು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚದೆ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೂ ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯಾಗಲೀ, ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಗಲೀ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಆಲಸ್ಯ, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಭಾರ ಮತ್ತು ಗುಳುಗುಳು ಶಬ್ದ ವಾಗುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ವಿಷಮಾಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಬೇಕಾದಷ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಬಲ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗಿ

ಮರಣವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಊಟದ ಸಮಯ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿ ತಿಂದದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ, ಊಟ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದಲೂ ಮೂರನೇ ಭಾಗವನ್ನು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ದಿಂದಲೂ ತುಂಬಿಸಿ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕನೇ ಭಾಗವನ್ನು ವಾಯು ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಕಿ ಇಡಬೇಕು. ಮೊದಲನೇ ತುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿದು ತಿಂದರೆ ರುಚಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ಅಥವಾ ನೀರು ಕುಡಿಯದೆ ಇದ್ದರೂ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ವಾಗಲು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಊಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಅಗ್ನಿಮಂದವಾಗಿ ದೇಹ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಕೊನೆಗೆ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಕಫ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ದೇಹ ಸ್ಥೂಲ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೋಜನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರದೀಪನವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆ ಯಾದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು ಕುಡಿದರೆ ಜಲೋದರ ಮುಂತಾದ ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಇದು ಭೋಜನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭೋಜನದ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

ಮೊದಲು ತುಪ್ಪ ತೊವೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ರುಚಿಯಾದ ಪಾಯಸ, ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದಿಂದ ಮಾಡಿದ (ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಯಾಗಿದ್ದರೆ) ಹಾಗೂ ಬಹುವಿಧ ಪಕ್ವಾನ್ನ. ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಮೇಲೋಗರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೊನೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ಹಾಲು, ಅಥವಾ ಮಾಂಸ ರಸಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿದ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವಾದ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಮೊಸರನ್ನ ವನ್ನು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಯಾಯ ದೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು. ಊಟವಾದ ತರುವಾಯ ಕೈ ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಗಳನ್ನು (ಮೃದುವಾದ ಶೋಧನ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ) ತೆಗೆದು ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸ

ಬೇಕು. ಅನಂತರ ತೊಳೆದ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಿಮಿರಾದಿ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೂ ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆ.

ಭೋಜನ ಕಾಲ :

"ಯಾಮ ಮಧ್ಯೇ ನ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ಯಾಮಯುಗ್ಮಂ ನ ಹಾಪಯೇತ್ ।
ಯಾಮಾಂತೇ ನಿಶಿ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ತ್ರಿಯಾಮಂ ಶಯನಂ ಭಜೇತ್ ॥"

ಎಂಬುದು ಹಿರಿಯರ ಮಾತು. ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಾರಿ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಚಿತ. ಮೊದಲನೆಯ ಆಹಾರ ಕಾಲ ಎರಡನೇ ಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯೋದಯದ 3 ಘಂಟೆಯ ನಂತರ 6 ಘಂಟೆಯ ಒಳಗಡೆಯ ಸಮಯ. ಸುಮಾರಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ಘಂಟೆಯಿಂದ 12 ಘಂಟೆಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಋತುವಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಗಲೂಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವಾಗಿ ಒಂದೂವರೆ ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ ಇದು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ. ಆದರೆ ಇಂದು ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ, ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗನುಸಾರ ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾಗಿದೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲಕ್ಕನುಸಾರ ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕಾಲವು ಸರಿ ಎನ್ನುವುದಾದರೂ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಮಯದಂತೆ ಮನಬಂದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ, ಯಾರಿಗೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. (ಊಟದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ್ದು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಉತ್ತಮ)

ತಾಂಬೂಲ(ಎಲೆಯಡಿಕೆ)ಚರ್ವಣ :

ಭೋಜನಾನಂತರ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು(ಜಗಿಯಬೇಕು). ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದ, ಕಟುತಿಕ್ತಕಷಾಯ ರಸವುಳ್ಳ, ಅಡಿಕೆ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ

ಕಸ್ತೂರಿ, ಲವಂಗ ಮುಂತಾದ ಮುಖ ಶುದ್ಧಿಕರಗಳಾದ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳೊಡನೆ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಭೋಗದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಅನಂತರ, ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ನಂತರ, ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ವಾಕರಿಕೆ ಬಂದಾಗ, ವಿಷಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ವಿದ್ವಾಂಸರ ಮತ್ತು ರಾಜರ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಚರ್ವಣಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಗುಣಧರ್ಮಗಳು :

"ತಾಂಬೂಲಂ ಕಟುತಿಕ್ತಮುಷ್ಣಮಧುರಂ ಕ್ಷಾರಂ ಕಷಾಯಾನ್ವಿತಂ
ವಾತಘ್ನಂ ಕೃಮಿನಾಶನಂ ಕಫಹರಂ ದುರ್ಗಂಧಿನಿರ್ನಾಶನಂ ।
ವಕ್ತ್ರಸ್ಯಾಭರಣಂ ವಿಶುದ್ಧಿಕರಣಂ ಕಾಮಾಗ್ನಿಸಂದೀಪನಂ
ತಾಂಬೂಲಸ್ಯ ಸಖೇ ತ್ರಯೋದಶಗುಣಾಃ ಸ್ವರ್ಗೇಽಪಿ ತೇ ದುರ್ಲಭಾಃ ॥"

ಕಟು, ತಿಕ್ತ, ಮಧುರ, ಕಷಾಯ ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಕ್ಷಾರಗುಣವುಳ್ಳ, ಉಷ್ಣವಾದ, ವಾತ, ಕಫ, ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ, ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಲಂಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕಾಮಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಈ ಹದಿಮೂರು ಗುಣಗಳು ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿವೆ. ತಾಂಬೂಲವು ಸ್ತ್ರೀ ವಶೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಫ, ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ, ವಾತ ಮತ್ತು ಆಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ಕಂಠ ರೋಗ ಮತ್ತು ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ತಾಂಬೂಲವು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗಲಾರದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದವರ ಸತ್ಯವಿಚಾರ.

ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹೊಸ ಚಿಗುರೆಲೆಯು ಚೊಗರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಿಹಿಯಾಗಿ, ಗುರು, ಕಫಕರವಾಗಿದೆ. ಹಳತು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಾದ ತಾಂಬೂಲ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅಡಿಕೆ ಗುರು, ತಂಪು, ರೂಕ್ಷ, ಚೊಗರು, ಕಫ ಪಿತ್ತಹರ, ಸಂತೋಷದಾಯಕ, ದೀಪನ ಮತ್ತು ರುಚಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಅಡಿಕೆ ತ್ರಿದೋಷಹರ, ಒಳ್ಳೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಗುರುವಾಗಿದೆ.

ಕಫಕರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಚು ಕಫಪಿತ್ತ ನಾಶಕವಾಗಿದೆ. ಸುಣ್ಣ ವಾತಕಫ ನಾಶಕ, ಕಾಚು ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣದೊಡನೆ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಿ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಚಾರ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾತಿಯ ಎಲೆಗಳು, ಅಡಿಕೆಗಳು, ಅವುಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ತಾಂಬೂಲ ಚರ್ವಣವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ತಾಂಬೂಲ ಚರ್ವಣವು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕ್ರಮ ಬದ್ಧವಾದ ದಿನಚರಿಯಾದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಹವ್ಯಾಸವೂ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ದುಶ್ಚಟವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೇಳುತ್ತಲೇ ಮುಖವನ್ನು ಕೂಡ ತೊಳೆಯದೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುವ ತಾಂಬೂಲಚರ್ವಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಸುವವರನೇಕ ಮಂದಿಯನ್ನು ನಾವಿಂದು ನೋಡಬಹುದು. ಇದೂ ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಇದರೊಡನೆ ಮದಕಾರಕವಾದ ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲದ ನಿಜವಾದ ಉತ್ತಮಗುಣ ಲಭಿಸುವ ಬದಲು ಅನಾನುಕೂಲಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅದರ ತೊಟ್ಟು, ತುದಿ, ಮಧ್ಯದ ಮತ್ತು ಇತರ ನಾರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ತಾಂಬೂಲ ವನ್ನು ಜಗಿದ ಮೊದಲ ರಸ ವಿಷ ಸಮಾನ, ಅನಂತರದ್ದು ಮೋಹರೋಗಕರ. ಅವುಗಳನ್ನು ಉಗಿಯಬೇಕು, ನುಂಗಬಾರದು, ಅಂದರೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ರಸ ವನ್ನು ಉಗಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರದ್ದು ಅಮೃತ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು. ನೇತ್ರರೋಗಿಗಳು, ಕ್ಷತ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ದಾಹ, ಕ್ಷೀಣತೆ, ವಿಷ, ಮದಾತ್ಯಯ, ಶ್ವಾಸ, ಮೋಹ, ಮೂರ್ಛೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿರುವವರು ಮತ್ತು ವಿರೇಚನಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದವರು, ಹಸಿದವರು ತಾಂಬೂಲಚರ್ವಣ ಮಾಡಬಾರದು. ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲ ಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತಿಕೂಲಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳಿಂದ ಬಾಯಿ ಗಂಟಲು ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಸಹಿತ/ರಹಿತವಾದ ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವ ಎಲೆಯಡಿಕೆಯೇ ಕಾರಣ

ವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದುದನ್ನೂ ಮಿತವಾಗಿಯೂ, ಕ್ರಮವತ್ತಾಗಿಯೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಚಂಕ್ರಮಣ :

"ಭುಕ್ತ್ವಾ ಶತಪದಂ ಗಚ್ಛೇತ್ ।" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಉಂಡು ನೂರಡಿ ನಡೆದು ಅಂದರೆ ಊಟದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ ಊಟದ ನಂತರ ತಾಂಬೂಲ ಚರ್ವಣದೊಡನೆ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಉಂಟಾದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು (ಇದನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಲಮವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ) ನೀಗಿದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೂರು (ಸ್ವಲ್ಪ) ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯಬೇಕು ಇದು ಎಳೆಯಕ್ಕಳಿಗೆ, ಮುದುಕರಿಗೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅವರು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಅಂತರ್ಮುಖವಾದ ದೇಹದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗುವ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಸೊಂಟ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಲಘುವಾಗುತ್ತವೆ. ಊಟ ಮಾಡಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತುಕೊಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಲಗಿದರೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೆಲ್ಲನೆ ನಡೆದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಓಡಿದರೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಎಂಟು ಸಲ ಬಲಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಹೊರಳಿ, ಹದಿನಾರುಸಲ ಮತ್ತು ಎಡಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಹೊರಳಿ ಮೂವತ್ತೆರಡು ಸಲ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳನ್ನು (ಅಷ್ಟು ಕಾಲ) ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಭಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಎಡಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯಸ್ಥಾನ. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸಲುವಾಗಿ ಎಡಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಬೇಕು.

ಮಂಚದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ ತ್ರಿದೋಷಶಾಮಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ ವಾತಕಫಹರ. ಮರದ ರೀಪುಗಳಿಂದ(ಹಲಗೆಯಿಂದ) ಮಾಡಿದ ಮಂಚದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ ವಾತಕರ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದರೆ ರೂಕ್ಷವಾಗಿ ವಾತಕರ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಶಮನ. ಮೃದುವಾದ ಉತ್ತಮ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ಪುಷ್ಟಿಕರ, ನಿದ್ರಾಕರ, ಆಯಾಸ

ಮತ್ತು ವಾತಶಾಮಕ, ಕೆಟ್ಟ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬಾರದು, ನಿದ್ರಿಸಲೂ ಬಾರದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಣಿಗೆಯಿಂದ ಗಾಳಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಉರಿ, ಬೆವರು, ಆಯಾಸಗಳ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಳೆಗರಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬೀಸಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ತ್ರಿದೋಷಹರ. ಬಿದಿರಿನ ಬೀಸಣಿಗೆಯಿಂದ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಉಷ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆ, ಮಯೂರಪಿಂಛ (ಗರಿ), ಬೆತ್ತ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಾಮರಗಳ ಗಾಳಿಯು ಹೃದ್ಯ, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಈಗ ವಿದ್ಯುದ್ಬೀಸಣಿಗೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ (Fan) ಈ ಬೀಸಣಿಗೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

ಫ್ಯಾನಿನ ಗಾಳಿ ಸುಖಕರವೆನಿಸಿದರೂ ಅದು ಋತುವಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಜೋರು ಅಥವಾ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬೀಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎದುರುಗಡೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಬೀಸುತ್ತಿರಬಾರದು. ಊಟದ ನಂತ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿ ಎಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದರೂ ಅದು ತುಂಬಾ ಜೋರಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಿರಬಾರದು. ಊಟದ ನಂತರ ಹೀಗೆ ತಣ್ಣಗೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಹಗಲಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಮಾಡಬಾರದು. ಅದು ಕಫವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗ್ರೀಷ್ಮ(ಬೇಸಿಗೆ)ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರತು ಇತರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಹಗಲಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡದೆ (ಮೊದಲು) ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಗಲಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಾಡಿದರೆ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಪ್ರಕೋಪ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು, ದಾರಿ ನಡೆಯುವವರು, ವಾಹನಗಾಮಿಗಳು, ಸೋತವರು (ಕ್ಷೀಣರು), ಅತಿಸಾರ ರೋಗವುಳ್ಳವರು, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ಉಬ್ಬಸರೋಗ ಇರುವವರು, ಬಾಯಾರಿದವರು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾತರೋಗ, ದೌರ್ಬಲ್ಯವುಳ್ಳವರು, ಕಫಕ್ಷೀಣರು, ಮಕ್ಕಳು, ಮದ್ಯಪಾನಮತ್ತರು, ಮುದುಕರು, ಅಜೀರ್ಣವುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಿದವರು. ಹಗಲಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡದೆ ಸುಖವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಲಗಬಹುದು ಅಥವಾ

ಮಲಗಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರು (ರಾತ್ರಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವವರು) ಹಗಲಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು. ಹಗಲಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಸಾತ್ಮ್ಯ(ಅಭ್ಯಾಸ)ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೋಷ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದವರು ಹಗಲು ಭೋಜನಾನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ವಾತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಶಮನವಾಗಿ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಸುಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತವೂ, ಮಸಾಜ್(ಮರ್ದನ)ನಿಂದ ವಾತವೂ, ವಾಂತಿಯಿಂದ ಕಫವೂ, ಲಂಘನ (ಉಪವಾಸ)ದಿಂದ ಜ್ವರವೂ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೂ ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದೂ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಮುಹೂರ್ತಕಾಲ (3/4 ಘಂಟೆ) ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯದೆ ಬೆಂಕಿ, ಬಿಸಿಲು, ಹಾರಾಟ ಯಾನ, ವಾಹನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ, ಓಡಾಟ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಹೊಡೆದಾಟ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ, ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಮಲ ಮೂತ್ರಾದಿ ವೇಗಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವರಿಗೆ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವವರಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಅಣಿಲೆಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಮಿತಾ ಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಧನಸಂಪಾದನೆ :

ಆಹಾರ ಆಚಾರದಂತೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸುವುದೂ ದಿನಚರಿಯೇ ಆಗಿದೆ.

"ವೃತ್ತ್ಯುಪಾಯಾನ್ನಿಷೇವೇತ ಯೇಸ್ಯುರ್ಧರ್ಮಾವಿರೋಧಿನಃ ।
ಶಮಮಧ್ಯಯನಂ ಚೈವ ಸುಖಮೇವಂ ಸಮಶ್ನುತೇ ॥"

ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸುಖವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ದ್ರೋಹವಲ್ಲದ ಪಶುಪಾಲನೆ, ಗೋರಕ್ಷಣೆ, ವ್ಯಾಪಾರ ಅಥವಾ (ರಾಜ)ಸೇವೆ (ನೌಕರಿ) ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಸಂಪಾದಿಸಲೇಬೇಕು. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಮುದುಕರಿಗೆ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮುಂತಾದವರಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಅನ್ವಯ ವಾಗುವವರೆಲ್ಲರೂ ತತ್ರಾಪಿ ಯುವಕರು ಸಂಪಾದಿಸಲೇಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಬಯಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಪ್ರಾಣೈಷಣಾ-ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ. ಹುಟ್ಟು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಅಧೀನ ದಲ್ಲಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮರಣವೂ ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯದಲ್ಲ. ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಈ ಆಸೆಯನ್ನು "ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕು ?" ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಸದ್ವೃತ್ತದಲ್ಲೂ ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲೂ,ಸದ್ವೃತ್ತದಲ್ಲೂ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸವಲತ್ತು ಗಳೂ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎರಡನೆಯದಾದ ಧನೈಷಣಾ. ಇದನ್ನೇ ಸಂಪಾದನೆ ಎನ್ನುವುದು. ಹಣಬೇಕೆಂದು ಮನಬಂದಂತೆ ವರ್ತಿಸಬಾರದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಧರ್ಮ ವಿರೋಧವಲ್ಲದ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬದುಕು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದನೆಯ ನಂತರ ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಪರ ಲೋಕೈಷಣಾ. ಆಸ್ತಿಕನಾಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪೂರಕನಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕು. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ದಿನಚರಿಯ ಅತಿಮುಖ್ಯವಿಧಾನ. ಹೀಗೆ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಂತೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪೂರಕನಾಗಿ ಬಾಳಲು ಕೆಲವು ಸದ್ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಸಮಾರಾಧನೆಗಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆ ತನ್ನ ಊಟಕ್ಕೂ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದ್ವೃತ್ತವೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಏಳಿಗೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸದ್ವೃತ್ತವೆಂಬುದು ಸುಖಾಚಾರ-ಸದಾಚಾರಗಳೆಂದು ಅಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದ್ದುದಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ತತ್ವವನ್ನರಿತು ಇಂದಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಸುಖಾಚಾರ :

ಹೆಚ್ಚು ನಡಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮೈಬಣ್ಣ, ಕಫ, ಸ್ಥೌಲ್ಯ (ಬೊಜ್ಜು), ಮೃದುತ್ವ ಇವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮೆಲ್ಲಗೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅದು ಆಯುಷ್ಯ, ಬಲ, ಬುದ್ಧಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವರ್ಣ, ಕಫ, ಸ್ಥೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಖವುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ತಲೆಗೆ ಪೇಟ(ರುಮಾಲು) ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಧೂಳು, ಕಫ, ಗಾಳಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿ ಶೋಭೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾದರಕ್ಷೆ (ಚಪ್ಪಲಿ) ಯನ್ನು ಹಾಕದೆ ನಡೆಯಬಾರದು. ಹಾಕದೆ ನಡೆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯುಸ್ಸು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆ, ಬಿಸಿಲು, ಧೂಳು, ಗಾಳಿ, ಹಿಮ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಛತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿ ಮಂಗಳಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ದಂಡಧಾರಣೆ ಯಿಂದ ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ಬಲ, ಧೃಡತೆ, ಧೈರ್ಯಗಳುಂಟಾಗಿ, ಆಧಾರವಾಗಿ ಭಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಗಡೆ ಹೊದಿಕೆಯಿರುವ ಪಲ್ಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಕೂತುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ (ಇಂದು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ). ವಾತಕಫ ರೋಗಿಗಳು ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸ ಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ತಲೆತಿರುಗು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆನೆ ಸವಾರಿಯು ಪುಷ್ಟಿಕರ, ಮಂಗಳಕರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವಾತಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೋಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕುದುರೆ ಸವಾರಿಯು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೇದಸ್ಸು, ಬಣ್ಣ, ಕಫಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಲಿಷ್ಠರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಬಿಸಿಲು, ಬೆವರು, ಮೂರ್ಛೆ. ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬೇಸರ, ಆಯಾಸ, ದಾಹ, ವಿವರ್ಣತೆ ಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯು ವೃಷ್ಯವಾಗಿದೆ. ಚಳಿ, ಶಕ್ತಿ, ನಿದ್ರೆ ಆಲಸ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿಯು ವಾತ, ಕಫ, ಶೀತ, ನಡುಕ, ಆಮದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊಗೆಯು ಕಣ್ಣು ಮೂಗುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ನೀರು ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ತಲೆ ಭಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೋಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಸದಾಚಾರ ಅಥವಾ ಸಜ್ಜನರ ಆಚಾರ :

"ಸುಖಾರ್ಥಾಸ್ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ಮತಾಸ್ಸರ್ವಾಃ ಪ್ರವೃತ್ತಯಃ ।
ಸುಖಂ ಚ ನ ವಿನಾ ಧರ್ಮಾತ್ ತಸ್ಮಾದ್ಧರ್ಮಪರೋ ಭವೇತ್ ॥"

ಸುಖಜೀವನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸುಖವು ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸುಖಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಸಜ್ಜನರ ಸಂಗ ಮಾಡಬೇಕು. ದುರ್ಜನರ ಸಂಗ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಜ್ಜನರ ಮಿತ್ರರಾಗಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ದೇವರನ್ನು (ಇಷ್ಟದೇವತೆ) ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು, ವೃದ್ಧರು, ವೈದ್ಯರು, ರಕ್ಷಕರು (ಅಧಿಕಾರಿಗಳು) ಅತಿಥಿಗಳು ಮೊದಲಾದವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಭಿಕ್ಷುಕರನ್ನೂ ಆಕ್ಷೇಪಿಸದೆ, ಅವಮಾನ ಮಾಡದೆ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಭಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನು ವಿನಯ ಪೂರ್ವಕ ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಎದುರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ನಮಗೆ ಅಪಕಾರ ಮಾಡುವವರಿಗೂ, ನಮ್ಮನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವವರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಉಪಕಾರವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನಂತೆಯೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ವಿರೋಧಿಸುವವರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ವಿರೋಧಿಗಳನ್ನಾಗಲೀ ನಮ್ಮನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವವರನ್ನಾಗಲೀ, ತನಗಾದ ಅವಮಾನವನ್ನಾಗಲೀ, ತನಗೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಡನೆ ಸ್ನೇಹವಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನಾಗಲೀ ಪ್ರಕಟಿಸಬಾರದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ನಗ್ನನಾಗಿ ನೀರಿಗಿಳಿಯಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಳ ತಿಳಿಯದ ಮತ್ತು ದುಷ್ಟ ಜಲಜಂತುಗಳಿರುವ ನೀರಿಗೂ ಇಳಿಯಬಾರದು. ಬೇಕಾದಾಗ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ,

ಸತ್ಯವಾಗಿ, ಸಂಧರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಮಧುರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಉಪ್ಪು, ಹೆಸರುಕಟ್ಟು, ಜೇನು, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುವಂತೆಯೇ ವರ್ತಿಸುವವನು ಜಾಣನು, ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿ. ದಯಾವಂತನಾಗಿ, ಎಲ್ಲರೊಡನೆಯೂ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಸುಖಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸಬಾರದು. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡಲೂ ಬಾರದು. ಸಂಶಯ ಪಡಲೂಬಾರದು. ಆಪತ್ತು, ಸಂಪತ್ತು ಬಂದಾಗ ವಿಚಲಿತನಾಗದೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರನಾಗಿರಬೇಕು. ಇತರರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ಸರ ಪಡಬಾರದು. ಅವರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದರಂತೆ ತಾನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಹಟ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಶರೀರದ ಅಧೋವಾತಾದಿ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯ ಬಾರದು. ಮನೋವೇಗ(ದುಷ್ಟ ಚಿಂತನೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು)ಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸುಖಲೋಲುಪನೂ ಆಗಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಲೂಬಾರದು. ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಛತ್ರವನ್ನೂ ; ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಕಿಯಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ದೀಪ ಮತ್ತು ದಂಟೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಶರೀರವನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ನೊಗವಷ್ಟು ದೂರ ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಬೇಕು. ನದಿಯನ್ನು ಈಜಿಕೊಂಡು ದಾಟಬಾರದು. ಬೆಂಕಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹೋಗಬಾರದು. ಸಂಶಯವುಳ್ಳ ದೋಣಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಮರವನ್ನಾಗಲೀ ಏರಬಾರದು. ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ನಗು, ತೇಗು, ಆಕಳಿಕೆ, ಸೀನುಗಳು ಬಂದಾಗ ಮುಖವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂಗನ್ನು ಕೆರೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಾರದು. ಕುಕ್ಕರು ಕಾಲಲ್ಲಿ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಉಗುರುಗಳಿಂದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬಾರದು, ಕೆರೆಯಬಾರದು

ಕಸಗುಡಿಸುವಾಗ ಬರುವ ಧೂಳು ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳದ ಹಾಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರಬೇಕು. ಎಂಜಲು ಕೈಯಿಂದ ಯಾರನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಏನನ್ನೂ ತುಂಡು ಮಾಡಬಾರದು. ಗ್ರಹಣ. ಉದಯ, ಅಸ್ತಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಹಾಗೆಯೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾದ ಸೂರ್ಯ ನನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ (ಅತಿ ಸಣ್ಣದಾದ)ವಾದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶ ವುಳ್ಳ, ಕೊಳಕಾದ, ಅಸಹ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಾನೂ ನೋಡಬಾರದು, ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ತೋರಿಸಬಾರದು. ವಿರೋಧಿಗಳ ಹಾಗೂ ವೇಶ್ಯೆಯರ ಮನೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು, ಜೂಜುಆಡಬಾರದು. ಯಾರಿಗೂ ಜಾಮೀನು ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಸುಳ್ಳು ಸಾಕ್ಷಿ ಹೇಳಬಾರದು, ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪತ್ನಿಯಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮಲಗಬಾರದು. ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ, ಮರದಡಿ ಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ಮಲಗಬಾರದು. ಈ ರೀತಿ ಸದಾಚಾರವಂತನಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವನು ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು, ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯ, ಪ್ರೀತಿ, ಧನ, ಧರ್ಮ, ಕೀರ್ತಿವಂತನಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಾನೆ. ಪರರಿಗೂ ಹಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಮೈಥುನ, ನಿದ್ರೆ, ಪಾಠಪ್ರವಚನ ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣ ಈ ಐದು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗ, ಮೈಥುನ ಮಾಡಿದರೆ ಗರ್ಭವಿಕಾರ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ದಾರಿದ್ರ್ಯ. ಪಾಠ ಪ್ರವಚನ ಮಾಡಿದರೆ ಆಯುಸ್ಸಿನ ಕ್ಷೀಣತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದರೆ ಭಯ ಇವುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತನಿಗೆ ಸಮಾಜವೇ ಗುರುವಾಗಿ ರುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಅದರಂತೆಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು.

ರಾತ್ರಿಚರ್ಯೆ :

ಬೆಳದಿಂಗಳು ತಂಪಾಗಿ ಕಾಮಕೇಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಪಿತ್ತ ಉರಿಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಲೆಯು ಭಯವನ್ನುಂಟು

ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವರ್ಧಕ, ಕಫನಾಶಕರ ಮತ್ತು ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕವಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಮೊದಲನೆ ಯಾಮದ ಅಂತ್ಯದೊಳಗೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಿತ್ಯವೂ ಸುರತೇಚ್ಛೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛೆಯುಂಟಾಗಿಯೂ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮೇಹರೋಗ, ಮೇದೋವೃದ್ಧಿ, ಶರೀರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಬಲಿಷ್ಠನಾದವನು ಉಂಟಾದ ಸುರತೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಮನೋನಿಗ್ರಹದಿಂದಾಗಲೀ, ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಲೀ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಯ ವಿರಸದಿಂದಾಗಲೀ ತಡೆದರೆ ಶುಕ್ರ ಧಾತು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಭ್ರಮೆ, ನಪುಂಸಕತ್ವ, ಶುಕ್ರಸ್ರಾವ, ಶುಕ್ರಕ್ಷೀಣತೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇರೆಯವರ ಪತ್ನಿಯಾದವಳು, ರೋಗಿಣಿ, ಕೀಳುಮಟ್ಟದವಳು, ಹುಚ್ಚಿ, ಪಾಪಿಷ್ಠೆ, ಕಪಿಲವರ್ಣವುಳ್ಳವಳು, ಸನ್ಯಾಸಿನಿ, ವೃದ್ಧೆ, ಪತಿವ್ರತೆ, ಗುರುಪತ್ನಿ, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಮ್ಲೇಂಛೆ ಮತ್ತು ಅಪರಿಚಿತೆ ಇಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸಬಾರದು. ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹದಿನಾರುವರ್ಷದವರೆಗಿನವಳು ಬಾಲಾ, ಮೂವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷದವರೆಗಿನವಳು ತರುಣಿ, ಐವತ್ತು ವರ್ಷದವರೆಗಿನವಳು ಅಧಿರೂಢಾ. ಅನಂತರದವಳು ವೃದ್ಧೆ ಇವಳು ಸಂಗ ವರ್ಜಿತೆ.

ಬಾಲಾಸ್ತ್ರೀಯು ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಬಲವರ್ಧನೆ, ತರುಣಿಯು ಸಂಗದಿಂದ ಬಲಹಾನಿ, ಪ್ರೌಢೆಯು ಸಂಗದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ಮಾಂಸ, ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿಯು ಅನ್ನ, ಬಾಲಾಸ್ತ್ರೀ, ಹಾಲಿನ ಭೋಜನ, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಈ ಆರು ಪ್ರಾಣ ವರ್ಧಕಗಳು, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ ಮಾಂಸ, ವೃದ್ಧೆ, ಉದಯ ಸೂರ್ಯ, ಮೊಸರು, ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೈಥುನ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಈ ಆರು ಪ್ರಾಣನಾಶಕಗಳು. ತರುಣನು ತನಗಿಂತ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ ಮಾಡಿದರೆ ಬೇಗ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ

ಮಾಡುವವರು ಆಯುಷ್ಮಂತರೂ, ತೇಜೋವಂತರೂ, ಶಕ್ತಿವಂತರೂ, ದೃಢ ವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿರುವವರೂ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುದಿತನವನ್ನು ಪಡೆಯುವವರೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ.

ಯುವಕರು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಾಜೀಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ ಮಾಡಬಹುದು. ವಸಂತ ಮತ್ತು ಶರತ್ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿವಸಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯೂ ; ಗ್ರೀಷ್ಮ, ವರ್ಷಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ದಿನ ಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯೂ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ, ಪರ್ವದಿವಸಗಳು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಹಗಲಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗವನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಬಾರದು. ಹಾಲು ತುಪ್ಪಗಳಿಂದ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ತರುಣನು ನಿರ್ಭೀತ ನಾಗಿ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯೊಡನೆ ರಮ್ಯವಾದ, ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾದ ಸಂಗೀತವಿರುವ ಸುಂದರ ರಹಸ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಿಸಬಹುದು. ಗುರು ಹಿರಿಯರಿರುವ, ಅವಿನಯವುಂಟಿರುವ, ನಾಚಿಕೆ ಪಡಬೇಕಾದ, ಕೆಟ್ಟ ಮಾತು ಗಳು ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೂ ಕ್ರೀಡಿಸಬಾರದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶುಚಿಯಾಗಿ, ವೃಷ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿಕೊಂಡು ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸುವಾಸನೆ ಇರುವ ಪುಷ್ಪಮಾಲೆಯೊಡನೆ, ಉತ್ತಮವಾದ ವೇಷಭೂಷಣಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತನಾಗಿ ತಾಂಬೂಲ ಚರ್ವಣ ವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅನುರಕ್ತನಾಗಿ, ಪುತ್ರಾರ್ಥಿಯಾಗಿ, ಮೃದುವಾದ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಅನುನಯದಿಂದ ಸೇರಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದವರು, ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದವರು, ಹಸಿವೆಯಾದ ವರು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುವವರು, ಬಾಯಾರಿದವರು, ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಇತರ ವೇಗ ಪೀಡಿತರು, ಬಾಲಕರು, ಮುದುಕರು ಮೈಥುನಮಾಡಬಾರದು. ತನ್ನ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಳಾದ, ತನ್ನಂತೆಯೇ ಸುಶೀಲಳಾದ, ಉತ್ತಮ ಕುಲ ಜಾತೆಯಾದ, ಸಂತುಷ್ಟಳಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಪ್ರಿಯ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ವೃಷ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಕೊಂಡು ಪುಷ್ಟರಾಗಿ ಕ್ರೀಡಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸ್ನಾನ(ಶೌಚ) ಮಾಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಹಾಲು, ಕಬ್ಬಿನರಸ, ಮಧುರವಾದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು, ಮಾಂಸರಸ

ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಮಾಣವರಿತು ಸೇವಿಸಿ ಸುಖನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡು ವುದು ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವೃಷ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಅತಿ ಸಂಗಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಕ್ಷೇಪಕ, ಶೂಲ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಉಬ್ಬಸ, ಕ್ಷೀಣತೆ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಕ್ಷಯ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೂಕ್ಷವಾಗಿ ಕಫ ದೋಷ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಧಾತುಸಾಮ್ಯ, ಚುರುಕುತನ, ಪುಷ್ಟಿ, ಬಲ, ವರ್ಣ, ಉತ್ಸಾಹ, ಅಗ್ನಿದೀಪ್ತಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಬೀಜಪೂರ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹುರಿದ ಗಸಗಸೆಯ ಹಾಲು, ಋತುವಿಗನುಗುಣವಾದ ಪರಿಕರ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಯನ, ನಿರ್ಭಯ ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣ, ಸಚ್ಚಿಂತನೆ, ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರು ಋತುವಿಗನುಗುಣವಾದ ಅಲ್ಪಮದ್ಯಪಾನ, ಜೇನು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪಗಳೊಡನೆ ತ್ರಿಫಲಾಚೂರ್ಣದ ಸೇವನೆ (ಇದು ದೃಷ್ಟಿಯ ಬಲ ವರ್ಧನೆಗೂ, ಸುಖಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಗೂ ಕಾರಣ) ಮುಂತಾದವು ಸುಖನಿದ್ರೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾನವಾದ ಆಚಾರಗಳೇ,

ಇವಿಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯುವಕ ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೇ ಸರಿಹೊಂದುವ ವಿಚಾರಗಳು, ಮುದುಕರು, ಬಾಲಕರು ಇವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವಿವೇಚನೆ ಯಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಧ್ಯಯನ, ಸಚ್ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ, ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಝಂಜಾಟದಿಂದ ದೂರವಿರುವವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯೆಂಬುದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ :

ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯೇ "ನಿದ್ರೆ" ಎಂದಿರುವಾಗ ನಿದ್ರೆ ಯಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರಿಕೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅನುಭವಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ತಿಳಿದೀತು. ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಾಡಿದ ಆಚರಣೆ ನಿದ್ರೆಯ ಇಡೀ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರು ತ್ತದೆ; ಎಂಬುದು ಅನುಭವಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಕೊನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಚ್ಚಿಂತನೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ಮಲಗುವ ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ (ನಿದ್ರೆಯ ಮೊದಲ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ) ಯಾವ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೋ ಅದೇ ಭಾವನೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಪ್ರಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ಇದು ಇಡೀ ನಿದ್ರಾಕಾಲದಲ್ಲೂ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಅದ್ದರಿಂದ ಸಚ್ಚಿಂತನೆಯೊಡನೆ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರ ಆಚಾರ.

ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾತರ್ವಿಧಿ :

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಪ್ರಾತರ್ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೂರ್ಯೋದಯವಾಗುವ ಮೊದಲು ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತನೂ, ಗರುಡ ಪಕ್ಷಿಯಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವನೂ, ವಲೀಪಲಿತರಹಿತನೂ, ನಿರೋಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಂಟು ಪ್ರಸೃತಿ(ನಾಲ್ಕು ಬೊಗಸೆ) ನೀರನ್ನು ಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಒಂದು ನೂರು ವರ್ಷ ಜೀವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ನೇಹ ಪಾನಮಾಡಿದವರು, ಗಾಯಗೊಂಡವರು, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗದವರು. ಆಧ್ಮಾನವಿರುವವರು, ತೆಳುವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವವರು, ಹಿಕ್ಕಾ ಮತ್ತು ಕಫವಾತ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಲಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

"ಅರ್ಶಶೋಥಗ್ರಹಣ್ಯೋ ಜ್ವರಜಠರಾ ಕೋಷ್ಠಮೇದೋ ವಿಕಾರಾಃ
ಮೂತ್ರಾಘಾತಾಸ್ರಪಿತ್ತಶ್ರವಣಗಲಶಿರಃಶ್ರೋಣಿಶೂಲಾಕ್ಷಿರೋಗಾಃ ।
ಯೇ ಚಾನ್ಯೇ ವಾತಪಿತ್ತಕ್ಷತಜಕಫಕೃತಾಃ ವ್ಯಾಧಯಸ್ಸಂತಿ ಜಂತೋಃ
ತಾಂಸ್ತಾನಭ್ಯಾಸಯೋಗಾದಪಹರತಿ ಪಯಃ ಪೀತಮಂತೇ ನಿಶಾಯಾಃ ।।"

ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಲಪಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಅರ್ಶಸ್ಸು, ಶೋಥ, ಗ್ರಹಣಿ, ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರುಳು ಮತ್ತು ಮೇದೋ ರೋಗಗಳು, ಮಂದಿತನ, ಮೂತ್ರಾಘಾತ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಕಿವಿ, ಗಂಟಲು, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಟಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೋವು, ನೇತ್ರರೋಗಗಳು, ಇನ್ನೂ ಇತರವಾತ,

ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ಕ್ಷತಗಳಿಂದುಂಟಾದ ರೋಗಗಳೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡು ಯಾರು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ರೋಗಗಳು ಬರಲಾರವು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಫಲಾಸಕ್ತರಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಆಚಾರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೂ ಇದು ಕಡ್ಡಾಯವೆಂದು ಅರಿಯಬಾರದು. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳು ಇಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದಿನಚರಿಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಶ, ಕಾಲ, ವ್ಯಕ್ತಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ಆಚರಣೆಯಾದ್ದರಿಂದ ವಿವೇಕಿಯಾದವನು ಯೋಚಿಸಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅದ್ದರಿಂದ,

ಸಮಾರೋಪ :

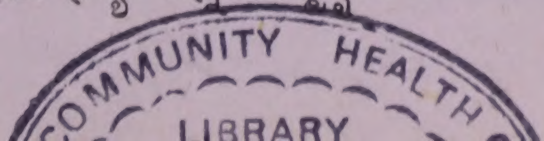
> "ಆಚಾರ್ಯಸ್ಸರ್ವಚೇಷ್ಟಾಸು ಲೋಕ ಏವಹಿ ಧೀಮತಃ ।
> ಅನುಕುರ್ಯಾತ್ತಮೇವಾತೋ ಲೌಕಿಕೇಽರ್ಥೇ ಪರೀಕ್ಷಕಃ ॥"

ಜಾಣನಾದವನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಲೋಕವೇ ಅಂದರೆ ಸಜ್ಜನರೇ ಗುರುಗಳು. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಲೌಕಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜನರ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

> "ಆದ್ರ್ರಸಂತಾನತಾ ತ್ಯಾಗಃ ಕಾಯವಾಕ್ಚೇತಸಾಂ ದಮಃ ।
> ಸ್ವಾರ್ಥಬುದ್ಧಿಃ ಪರಾರ್ಥೇಷು ಪರ್ಯಾಪ್ತಮಿತಿ ಸದ್ವ್ರತಂ ॥"

ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಕರುಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು. ದೀನದರಿದ್ರರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ತ್ರಿಕರಣಗಳನ್ನು (ಶರೀರ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು) ದಮನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನಂತೆಯೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸದಾಚಾರದ ಪರಮಾವಧಿಯಾಗಿದೆ.

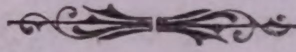
> "ನಕ್ತಂ ದಿನಾನಿ ಮೇಯಾಂತಿ ಕಥಂ ಭೂತಸ್ಯ ಸಂಪ್ರತಿ ।
> ದುಃಖಭಾಕ್ ನ ಭವತ್ಯೇವಂ ನಿತ್ಯಂ ಸನ್ನಿಹಿತಸ್ಮೃತಿಃ ॥"



ತಾನು ರಾತ್ರಿ ಹಗಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆಚಾರ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿವಸವೂ ವಿಮರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡು. ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ವರ್ತಿಸಿದವನು ದುಃಖಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಖಿಯಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಾನೆ.

"ಇತ್ಯಾಚಾರಸ್ಸಮಾಸೇನ ಯಂ ಪ್ರಾಪ್ನೋತಿ ಸಮಾಚರನ್ ।
ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಮೈಶ್ವರ್ಯಂ ಯಶೋ ಲೋಕಾಂಶ್ಚ ಶಾಶ್ವತಾನ್॥"

ಈ ರೀತಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ ಆಚಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿಗಳು ಲಭಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಶಾಶ್ವತಲೋಕ ಅಂದರೆ ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.



(2) ಜಯನಗರದ 5ನೇ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಸೇವಾಶ್ರಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿವೇಕವರ್ಧಿನೀ ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಉಚಿತ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ.

(3) ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ, (ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ) ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮೆಲಿಟಸ್), ವಿರುದ್ಧಾಹಾರ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಗಳನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿದೆ.

(4) ವಿವಿಧ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿದೆ.

(5) ಇತರೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಕಾರದೊಡನೆ ವಿವಿಧ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ.

(6) ವೈದ್ಯರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು "ವಾಗ್ಭಟ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ"ದ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಯನ, ಅಧ್ಯಾಪನ, ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥ ರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.

(7) "ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಯೊಂದನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

(8) ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ನಾಟಕ, ರೂಪಕ, ನೃತ್ಯ, ಸಂಗೀತ ಮೊದಲಾದ ಶ್ರಾವ್ಯ, ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲೂ ಆಯುರ್ವೇದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

(9) ಈ ಮೇಲಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೆಸೆಯಿಂದಲೇ ಸಂಘಟನೆ ಮತ್ತು ತರಪೇತಿ ನೀಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ ಕಾಲೇಜು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನೇರ್ಪಡಿಸುವುದು, ವಿಜೇತರಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ನೀಡುವುದು, ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ.

ಅಕಾಡಮಿಯ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವದ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಪಾರ ತನು, ಮನ, ಧನಗಳ ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ,

ತಮ್ಮ ಅಲ್ಪದಾನವೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಮಹತ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಈ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾವು ತನು, ಮನ, ಧನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಸವಿನಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕಾಡಮಿ (ರಿ.)
ಬೆಂಗಳೂರು



ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಡಾ|| ಎನ್. ವಿ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯ ಇವರು ತಾ|| 12-7-1908ರಂದು ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಜನ್ಮಪಡೆದರು. ಗವರ್ನ ಮೆಂಟ್ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನಿ ಕಾಲೇಜು ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ 1932ರಲ್ಲಿ ಎಲ್.ಎ.ಎಂ.ಎಸ್. ಪದವಿ ಪಡೆದು ಅದೇ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1932ರಿಂದ ಮಂಗಳೂರಿನ ರಥಬೀದಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿ ಆರಂಭಿಸಿದರು. 1956 ರಿಂದ 1981ರವರೆಗೆ ನಿರಂತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯೀ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ, ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಸಹಾಯಕ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರಚಾರಾರ್ಥ ಸೇವೆ. ದಕ್ಷಿಣಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಕೋಶಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಸೇವೆ, 1956 ರಿಂದ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಮ್ಮೇಳನ ದೆಹಲಿ, ಇದರ ಸ್ಥಾಯೀ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯ. 1976 ರಿಂದ 1980ರವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯ. 1980 ರಿಂದ 1983ರ ವರೆಗೆ ದಕ್ಷಿಣ ವಿಭಾಗದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ, 1987-93ರವರೆಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯ ಮಂಡಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇದರ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ ಶ್ರೀಯುತರು ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಹೋರಾಟಗಾರರೂ ಹೌದು. ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಶ್ರೀಯುತರು **"ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಂಡಲದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಚರಿತ್ರೆ"** ಎಂಬ ಬೃಹತ್ ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ 1954ರಲ್ಲಿ ಅಯೋಧ್ಯೆಯ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವತ್ಪರಿಷತ್ **"ಆಯುರ್ವೇದ ರತ್ನ"** ಎಂಬ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿದೆ. 1982ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್‌ನಿಂದ ತಾಮ್ರ ಪತ್ರದೊಡನೆ ಸನ್ಮಾನ 1983ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಸಂಘದಿಂದ **"ಆಯುರ್ವೇದ ರತ್ನ"** ರಜತ ಪದಕ ದೊಡನೆ ಸನ್ಮಾನ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ **ಬಹುಮುಖ** ಪ್ರತಿಭೆಯ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಲೇಖಕರಾದ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥ ಸಾಮಯಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ. ★